

یہ سچے سچے نیکو کو خدا کے جاننا ہے
اور نیکو کو خدا سے بلا دیتا ہے

کراچی

ماہنامہ

رُوحانی ڈائجسٹ

مارچ 2016ء



حضرت سلطان باہو
تعلیمات اور کرامات



اپنا وزن کم کیجیے۔
ماسند فلٹینس کے ذریعے



جسمانی درد کے لیے
سُخے اور دعا میں



اعصابی و نفسیاتی امراض
سے نجات کے لیے دعا میں

خیال اور ارادے کی قوت سے

اپنا علاج خود کیجیے....



PDFBOOKSFREE.PK

جب کنوئیں سوکھ جائیں گے....!



WORLD
WATER DAY



روزنامہ صحفانِ صیغہ



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پڑھ سیرا رب بڑا کریم ہے جس نے نظم سکھایا قلم سے
بی غیرانہ تعلیمات، روحانی و سماجی علوم اور نظریہ رنگ و نور کا نقیب

41



حضرت سلطان باہو
تعلیمات اور کرامات

69



اپنا وزن کم کیجیے۔
ماستد فلٹیس کے ذریعے

159



جسمانی درد کے لیے
سختے اور دعائیں

201



اعصابی و نفسیاتی امراض
سے نجات کے لیے دعائیں

جلد: 38 شماره: 4

مارچ 2016ء جمادی الثانی 1437ھ

فی شماره: 90 روپے

ماہنامہ
رومانی ڈائجسٹ

مہرآل پاکستان یوزہیجہ زوسمانی

سرپرست اعلیٰ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَّبُّنَا وَإِلَّا اللَّهُ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

ٹیکنالوجی ایڈیٹر

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

لیا نگہ - ڈی۔ کریم آباد لاہور

اعزازی معاون

سمیل احمد

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (مزید رجسٹرڈ)..... سالانہ 1000 روپے

بیرون پاکستان کے لیے..... سالانہ 175 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7-1 ناظم آباد، کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

خیال اور ارادے کی قوت سے

اپنا علاج خود کیجیے....

17



جب کنوئیں سوکھ جائیں گے...

29



WORLD WATER DAY



گھری شاداب جلد۔ صحت مند اور خوبصورت جلد آپ کی دسترس میں.....
155..... ❖❖❖



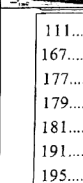
اشرف بانی کے ٹوکنے۔ روزمرہ زندگی میں کام آنے والے ٹوکنے.....
149..... ❖❖❖



غذائی گرائنڈر..... دانت جسم انسانی کے اسرار.....
163..... ❖❖❖



یہ ہے پاکستان... (بہاولپور کے حکمت).....
173..... ❖❖❖



جتنی جاگتی زندگی.....
111.....
بچوں کا روحانی ڈائجسٹ.....
167.....
حضرت چچل سر مست.....
177.....
قرآنی انسائیکلو پیڈیا.....
179.....
روحانی سوال جواب.....
181.....
کیفیات مراقبہ.....
191.....
مختل مراقبہ.....
195.....



سلسلہ عظیمیہ کے زیر اہتمام
روحانی ورکشاپ اور
عرس کی تقریبات.....
188



روحانی ڈاک۔ دعائیں اور وظائف
کے ذریعے آپ کے مسائل کا حل۔
ڈاکٹر وکٹوریہ عظمی.....
209.....

ماں بننے والی خواتین کے لیے
کچھ خاص احتیاطیں.....
135..... ❖❖❖

غذا کریں، جو آپ کو جوان رکھیں۔
چندر خاں، ایما سمول بنائیں۔
139..... ❖❖❖

ذاتی صلاحیتوں کو
زنگ آلود ہونے سے بچائیں۔
ماہم رضوان.....
143..... ❖❖❖

DIAB...
ڈیا بیٹیس.....
آپ کی صحت سے متعلق طبی مشورے۔
حکیم عادل اسمعیل.....
145..... ❖❖❖

چین کی منظر و شہزادہ.....
دست خوان کی روٹی، وہاں کیجیے۔
(فلک ناز).....
147..... ❖❖❖

کیوی فروٹ.....
منظر دکھانے سے جمنا بہترین پھل.....
سارہ اسد.....
149..... ❖❖❖

دانتوں کے امراض سے نجات۔
حسن کی خوبصورتی اور صحت میں معاون
151..... ❖❖❖

چندر
بلد پر شرم کرتا ہے، کینسر سے بچاتا ہے۔
طوبی دانش.....
153..... ❖❖❖

بچوں کے نام کیار کے جائیں؟.....
کیا ہوں کا اثر انسان کی شخصیت پر ہوتا ہے؟
65..... ❖❖❖

شکر ہے... کامیابی اور
خوشحالی کا واحد فارمولا.....
(محمد زبور و جید زہیر).....
77..... ❖❖❖

زرد کن.....
اُردو ادب کا ایک شاہکار افسانہ۔
(انتظار حسین).....
83..... ❖❖❖

پڑھ لیا.....
عربی ادب سے انتخاب ایک جذباتی کہانی.....
مریم الساعدی.....
96..... ❖❖❖

پارس... ایک لڑکی کی کہانی
تھے روحانی رماہوں پر چٹان تھا۔
(آفرین ارجمند).....
103..... ❖❖❖

گلر سائیکالوجی.....
ظہور اور دھاکا کیارگ ہے؟
119..... ❖❖❖

فلک شوکی.....
زندگی میں بہتری لانے کا علم۔
(شاہدہ جمیل).....
125..... ❖❖❖

پتھر اور انسانی زندگی... کیا پتھر انسانی زندگی
پر اثر انداز ہو سکتے ہیں؟
(خواجہ شمس الدین عظمی).....
133..... ❖❖❖

نور الہی، نور ہوت.....
(حضرت خواجہ شمس الدین عظمی).....
10..... ❖❖❖

حضرت خواجہ شمس الدین عظمی).....
حق ایقین.....
(ڈاکٹر وکٹوریہ عظمی).....
13..... ❖❖❖

خواتین اور لڑکیوں میں ڈپریشن.....
کیا عورت واقعی منصف باز ہے۔
37..... ❖❖❖

مختصر ماہنامہ صفت امی جان (مروحہ)
کے بارے میں چند حقائق.....
49..... ❖❖❖

سیدہ سعیدہ خاتون..... آپ کی تحریروں
نے روحانی ماہگین کی رہنمائی کی ہے۔
51..... ❖❖❖

میں اس شخص کی وزیم کو سلام
کرتا ہوں! (مہمان کالم)
جاوید چوہدری.....
53..... ❖❖❖

باحت عبرت.....
اسی توبہ کار و روزگار ہیں ہوا!.....
(ایم اے اسلم کوکھر).....
57..... ❖❖❖

محل حیران ہے، سائنس خاموش ہے!
مغربی سائنسوں میں نبی خدا کے دلائل و اہتمام۔
60..... ❖❖❖

صکایے بزرگی

ہم سب اس بات سے واقف ہیں کہ چھوٹے بچے جب اپنے بڑوں کے سامنے جاتے ہیں تو ادب سے سلام عرض کرتے ہیں... ہر چھوٹا اپنے بزرگوں کے دعا کا طالب ہوتا ہے۔ کہتا ہے میرے لئے دعا فرمائیے۔ بزرگ دعا میں دیتے ہیں۔ شفقت سے سربراہا بھیجتے ہیں۔ اس دعا اور شفقت سے ہاتھ بھیرنے سے ایسی تسکین کا احساس ہوتا ہے جس کی کسی بھی طرف قیمت ادا نہیں کی جاسکتی۔ دعا کے علاوہ سعادت مند بچے یا نوجوان اپنے بزرگوں سے یہ عرض بھی کرتے ہیں کہ میں کوئی نصیحت کروں۔ بزرگ انہیں دعا دیتے ہیں یا پھر کوئی نصیحت بھی کر دیتے ہیں۔ بزرگوں کی نصیحت پر آدمی عمل پیرا ہوتا ہے۔ نہ بھی ہو لیکن ایک ایسا جذبہ اور ولولہ آدمی کے اندر ضرور پیدا ہوتا ہے کہ میں ایسا کرنا چاہوں۔ جو سیدھی لوگ ہوتے ہیں وہ نصیحتوں پر عمل بھی کرتے ہیں اور یہ عمل ان کی زندگی کے لئے ایک مشعل راہ بن جاتا ہے۔

میں نے یہ قصید اس لئے عرض کیا کہ اب میں بھی اسی شفیق میں سوار ہوں جہاں بزرگی کا دور بھی گزر جاتا ہے۔ جب اللہ تعالیٰ کی کو عزت دینا چاہتے ہیں تو دو دو مسائل فرام کر دیتے ہیں جن سے آدمی کو عزت نصیب ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ جب کسی کو عزت دینا چاہتے ہیں تو لوگوں میں اس کے لئے محبت ڈال دیتے ہیں۔ ایک صورت یہ ہوتی ہے کہ جب دو دعائے لئے تہمت اٹھاتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا کو قبول کر لیتے ہیں۔

ایک مرتبہ اسی آسان نے کہا عقیلی صاحب میں پیار ہوں۔ میں نے دعا کر دی یا کوئی علاج بتادیا۔ اللہ تعالیٰ نے اسے شفا دے دی۔ نام یہ ہوا یعنی عقیلی صاحب سے علاج کروایا تھا اس لئے ٹھیک ہو گئے۔ حقیقت یہ ہے کہ عقیلی صاحب کے پاس جتنے بھی لوگ آتے ہیں سب ہی ٹھیک نہیں ہو جاتے۔ آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ عقیلی صاحب کے پاس جتنے لوگ آتے ہیں ان میں سے اکثر ہی ٹھیک ہو جاتی ہے مگر وہ حقیقت عقیلی صاحب تو یہ چاہتے ہیں کہ جو بندہ بھی آئے صحت مند ہو جائے اس کا مسئلہ حل ہو جائے...

غور کیا تو معلوم ہوا... سیدھی سی بات ہے جس کو اللہ تعالیٰ صحت دینا چاہتے ہیں اسے صحت ہو جاتی ہے اور جس کے لئے اچھی صحت کا حکم نہیں ہوا وہ اپنی بیماری کا وقت پورا کر تا ہے۔ کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئی صاحب آتے ہیں... کہتے ہیں دعا کر دیں۔ ہم کہتے ہیں اب بھی دعا کر دیں گے۔ ساتھ ہی ساتھ دل میں یہ بھی کہہ دیتے ہیں یا اللہ ہی صاحب معلوم نہیں کہاں سے آئے ہیں، بڑے ارمان سے آئے ہیں۔ یا اللہ! ان کا کام کر دے۔ انہوں نے بطور خاص دعا کے لئے بھی کہا تھا مگر صبر و فیات میں وہ اپنی دعا نہ رہا۔ اگر ہی دعا تھی جو اللہ تعالیٰ سے کہہ دیا تھا اسے اللہ تعالیٰ قبول فرمائیے۔ ان صاحب کا کام ہو جاتا ہے۔

تورانی

تورانی



اللہ اپنی جنت میں مال خرچ کرنے کا حکم دیتا ہے اس لئے کہ اللہ یہ جانتا ہے کہ بندہ مال و دولت سے بہت پیار کرتا ہے۔ اللہ کے لئے خرچ کرنا دراصل اللہ کی مخلوق اور آدم و حوا کے رشتے سے اپنے بہن بھائیوں پر خرچ کرنا ہے۔ اللہ نہ کھاتا ہے نہ پیتا ہے نہ پہنتا ہے لیکن جب کوئی بندہ اپنی برادری کے آرام و آسائش کے لئے اللہ کی دی ہوئی دولت خرچ کرتا ہے تو یہ ایسا کج گوشت بن جاتا ہے۔

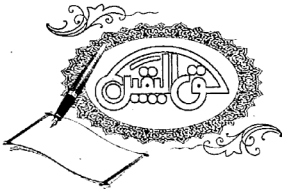
خدا کی راہ میں خرچ کرنے کے بعد احسان جانا جاتا ہے اور ناداروں کے ساتھ حقارت کا سلوک کرنے کے برابر ہے۔ ان کی خورداری کو نہیں لگانا دراصل ان کی غریبی کا مذاق اڑانا کہ اپنی برتری ثابت کرنے کے برابر ہے۔ مومن ان تمام تکلیف جذبات سے پاک ہوتا ہے۔

قرآن کہتا ہے: "اے ایمان والو! اپنے صدقات اور خیرات کو احسان جانا کر اور غریبوں کا دل دکھا کر اس شخص کی طرح خاک میں نہ ڈالو جو محض لوگوں کو دکھانے کے لئے خرچ کرتا ہے۔" [سورہ بقرہ: 264]

سرور کائنات ﷺ نے دولت کے ارتکاز کو پسند نہیں فرمایا۔ کوئی ضرورت مند حضور ﷺ کے دربار سے نکلتا ہاتھ دابھیں نہیں لٹولا۔ اگر نبی کریم ﷺ کے پاس کچھ بھی نہ ہوتا تو آپ ﷺ اپنی ضروریات کی اشیاء گروہی رکھو کر مسائل کی مدد فرماتے۔ تمام غریبوں، یتیموں، یتیموں اور حاجت مندوں کی سرپرستی آپ ﷺ کا شیوہ رہی۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے: "اے ایمان آدم! تیرا دینا تیرے لیے بہتر اور تیرا کج چھوڑنا تیرے لیے بُرا ہے" (مسلم)

حضرت ابوذر غفاریؓ کو نصیحت کرتے ہوئے حضور ﷺ نے فرمایا:

"اے ابوذر! مجھے یہ پسند نہیں کہ میرے پاس احد کے پہاڑ کے برابر سونا اور تیسرے دن تک اس میں سے ایک اشرفی بھی باقی نہ جائے، مگر یہ کسی قرض کے ادا کرنے کو رکھ چھوڑوں، میں کہوں گا کہ اس کو اللہ کے بندوں میں بانٹ دے۔" (بخاری، مسلم)



اس دنیا میں پیدا ہونے والی ہر مخلوق اپنی ضروریات پوری کرنے میں مصروف ہے۔ قدرت اس کام میں ہر مخلوق کی فراہمی سے مدد کر رہی ہے۔ اس زمین پر ہر مخلوق کی عمومی ضروریات میں آسکین اور خوراک سرفہرست ہیں۔ ان کے بعد دوسرے تقاضے اور ضروریات ہیں۔ انسان کے حوالے سے دیکھا جائے تو وہ اپنی اور خوراک انسان کی لازمی ضروریات ہیں۔ ہوا کے بغیر چند منٹ، پانی کے بغیر چند دن اور خوراک کے بغیر، انسان چند منٹوں سے زیادہ زندہ نہیں ہو سکتا۔

ایک بہت اہم نکتہ یہ ہے کہ اللہ کی بنائی ہوئی کائنات کے تمام ارکان اپنے انفرادی وجود سے، اپنی نوع سے اور دوسری مخلوقات سے واقف ہیں۔ کبوتر خود کو پہچانتا ہے۔ زکبوتر کو اس بات کا علم ہے کہ اس کی رفیق مادہ کبوتر ہے۔ یہ دونوں اس بات سے واقف ہیں کہ ہماری غذا کیا ہے، ہمیں پیاس لگے تو پانی پینا ہے۔ زکبوتر اور مادہ کبوتر صنف مخالف کی کنش کے اثرات سے واقف ہیں۔ زکبوتر اور مادہ کبوتر کو معلوم ہے کہ ان کی نسل کیسے طے لگی۔ وہ جانتے ہیں کہ اپنی نومولود اولاد کو غذا کی طرح کھلائی جانی ہے۔ اپنے آپ کو پہچاننے کے ساتھ ساتھ ایک نوع کی مخلوق کا نیک و بد دوسری نوع کی مخلوق کو بھی سمجھتی ہے۔ کبوتر جانتا ہے کہ نئی نون ہے اور اسے لہی سے اپنا پاناکس طرح کرنا ہے۔ درخت اپنے ہم جنس اور درخت کو پہچانتا ہے۔ پرندہ خود کو اور دوسرے پرندوں کو پہچانتا ہے۔ زمین اپنے آپ سے اور خود پر اپنا تمام مخلوقات سے واقف ہے۔ جانور کو معلوم ہے کہ میں جانور ہوں۔ زمین اور دوسرے جانوروں سے بھی واقفیت ہے۔ ایک نظام شمسی خود کو اور دوسرے نظام شمسی کو پہچانتا ہے۔ کائنات کے تمام ارکان خود سے اور دوسرے ارکان سے واقف ہیں۔

کائنات کا ہر رکن اپنی ذاتی ضروریات کو سمجھتا ہے اور ان ضروریات کی تکمیل کے طریقوں سے بھی واقف ہے۔ دوسری تمام مخلوقات کی نسبت انسان کی ضروریات بہت زیادہ ہیں۔ ان میں سے کچھ ضروریات کا تعلق زندگی کی بقا اور نشوونما سے ہے جبکہ بہت سی ضروریات ایسی ہیں جن کے پورا نہ ہونے سے آدمی کی ذاتی زندگی کو کوئی خطرہ نہیں ہو گا۔ ایہ ان ضروریات کے پورا نہ ہونے سے انسان بہت کچھ پانے سے محروم رہ جائے گا۔ اس کی شخصیت نامکمل یا اجور اور دو جانی کی۔ آئیے ان ضروریات پر بات کرتے ہیں۔

انسان کو اللہ تعالیٰ نے خاص صلاحیتیں اور اوصاف عطا فرمائے ہیں۔

انسان کی سب سے بڑی خصوصیت اور تفضیلت یہ ہے کہ اسے علم الہام عطا کیا گیا ہے۔ انسان کی ایک "عقلی" خصوصیت یہ ہے کہ خالق کائنات، اللہ کی چاہت اور اللہ سے قربت کی

ایسا بھی ہوتا ہے کہ اہل ارادہ چاہتا ہے کہ اس بندے کا کام ہو جائے۔ رات لگے اٹھیں، کچھ پڑھتے پڑھاتے بھی بیٹھیں، صبح و شام شکر جو تعریف کرنے کا طریقہ منتقل ہوا ہے وہ بھی کرتے ہیں، نماز کے بعد اور مراقبہ میں بھی دعا کرتے ہیں.... لیکن کام نہیں ہوتا۔ یہ سب راہروں کا تجربہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نہیں چاہتے تو کام نہیں ہوتا۔ بندے کے میں میں کچھ نہیں ہے۔ سب کچھ اللہ کرتا ہے۔

ہم جس کی بزرگی سے یہ کہتے ہیں کہ فصاحت کیجئے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہمارے اندر اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے اپنی اصلاح کا مادہ موجود ہے۔ لوگ اکثر جھوٹے کہتے ہیں ہمیں فصاحت کیجئے۔ میں سوچتا ہوں میں اسے کیا فصاحت کروں.... اگر یہ فصاحت کروں کہ "جھوٹ نہ بولو" تو یہ بھی سب کو معلوم ہے کہ جھوٹ بولنا بری بات ہے.... میں کہوں "فصد نہ کرو" تو اللہ تعالیٰ خود فرمادے کہ "بولو لوگ فصد کرتے ہیں میں ان لوگوں سے بہت نہیں کرتا".... کسی سے کہوں کہ "لا لاج نہ کرو" تو کسی بھی اور پانے شخص ضرور کہہ کر پھینچ لیں وہ بھی کہے گا کہ یہ بری بات ہے.... بہت غور و فکر، سوچ و پکار کا تو ذہن میں ایک نکتہ کی بات آئی کہ فصاحت یہ کرنی چاہئے کہ.... "خوش ہو".... اس پر مزید غور و فکر کیا جائے بات سامنے آئی کہ اللہ تعالیٰ نے آدم کی رہائش کے لئے جنت بنائی۔ جنت کا مطلب یہ ہے کہ لگا لگا جہاں تم، خوف، ڈر، زنا اور شقت نہ ہو۔ بے سکوئی، بلا دوسری، گندگی، مفاہقت اور کشائش نہ ہو۔ جب تم اور خوف قسم ہو جائے تو خوشی کے سوا کچھ باقی نہیں رہتا.... آدم نے درخت کے قریب جا کر زانی کی افسوس اور غم ہوا کہ یہ میں سے کیا کر دیا۔

غم کا مطلب کیا ہے....؟ ناخوشی!.... یہی ہے آدم کے اندر خوشی کے بجائے ناخوشی اور آئی اللہ تعالیٰ نے کہا کہ تم یہاں سے اترا جاؤ۔ آدم طویل عمر تک زندہ رہے، آواز داری کرتے رہے۔ حضرت آدم علیہ السلام کی تفضیلت یہ ہے کہ انہوں نے جائز اور انکارا رہی سے دعا کر کے اپنی خطا معاف کر لی اور دوبارہ جنت میں چلے گئے۔ لیکن جنت میں سب کچھ جب خوشی کا بہترین بھال ہو گیا۔ تو فارمولہ یہ سامنے آیا کہ انسان جب تک خوش نہیں رہے گا جنت میں نہیں داخل ہو سکے گا۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ خوشی کیسے کریں....؟

میں نے اپنے پیرو مشد حضور قلندر بابا ایلاہیات سے ایک زبردست سوال کیا کہ سب کے ساتھ بشری تقاضے ہیں، کھڑکیاں، مجبوریاں ہیں۔ بتائیے پھر بشر غم کیسے خوش رہ سکتا ہے؟ تو انہوں نے مجھے حین بائیں بتائیں کہ ان تینوں کو اختیار کر کے آوی بیٹھ خوش رہ سکتا ہے۔ "جینا پتی ہے کہ جو تمہارے پاس ہے اس پر اللہ کا شکر ادا کرو۔ جو تمہارے پاس نہیں ہے اس کا شکر نہ کرو۔ دوسری بات یہ ہے کہ جدوجہد کرو۔ اللہ تعالیٰ نے وعدہ کیا ہے کہ میں کسی کو خوش کرنا چاہتا ہوں۔ ان دونوں باتوں کو ملائیں تو یہ EQUATION ہے کہ بالفرض آپ کے پاس ریڈیو ہے، ٹی وی نہیں ہے۔ آپ ریڈیو پر شکر ادا کریں اور ٹی وی کے لئے جدوجہد شروع کریں۔ اس کا مطلب یہ ہے جو چیزیں ہیں اس کا شکر ادا کرو، جو نہیں ہے اس پر شکر نہ کرو بلکہ اس کے لئے جدوجہد اور کوشش کرو۔ پھر فرمایا "تیسری بات یہ ہے کہ کسی سے توقع نہ کرنا کرو۔"

نواہش انسان کی فطرت میں شامل ہے۔ یہاں یہ امر ذہن میں رہے کہ اللہ کی محبت صرف انسان کا خاصہ نہیں ہے، دیگر مخلوقات بھی اللہ کی محبت سے سرشار ہیں اپنے طور پر اس کی حمد و ثناء میں مصروف ہیں تاہم یہ انسان ہی ہے جسے اللہ نے اپنی معرفت کی اہلیت سب سے زیادہ عطا کی ہے۔

حقیقت کو پانپنے کے لیے انسان کو اللہ کی نشانیوں کا فہم عطا کیا گیا۔ علم کی بنیاد، علم کی طلب انسان کے اندر موجود ہے۔ یہ انسان کی فطرت کا خاصہ ہے۔ اس سکتے سے یہ بات بھی واضح ہوتی ہے کہ جو لوگ یا جو قوم علم کے حصول سے غفلت رتی ہیں وہ اپنے فطری تقاضوں کو تکلیف دہی ہوتی ہیں۔

اس ضمن میں ہر انسان کے لیے علم بنیادی طور پر "تعمیر" ہیں۔ یہ جن علم انسان کو اس کے تین مختلف تقاضوں کی تکمیل کے لیے آگے بھی اور ادراک عطا کرتے ہیں اور طریقے فراہم کرتے ہیں۔

ان میں سے ہر علم کو موجودہ دور کی اصطلاح میں ہم ایک CHIPS بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس طرح ہم کہہ سکتے ہیں کہ ہر انسان کو قدرت کی جانب سے دو CHIPS عطا کیے گئے ہیں۔ اس میں سے ایک CHIP کا تعلق انسان کے باہری تقاضوں کی پوری ضرورت سے ہے۔ اسے ہم "دماغی روزی" کہہ سکتے ہیں، اور ہاتھ سے عمل کا علم کہہ سکتے ہیں۔ تمام باہری اور فطری علوم اس CHIP میں شامل ہیں۔ باہری علوم کی یہ CHIP کچھ فرق کے ساتھ زمین پر بسنے والے ہر مخلوق کو عطا کی گئی ہے۔ اس CHIP سے نئے والی آگے کی تحت اس میں ہر نئے والی دوسری تمام کھوتے اپنی باہری ضروریات سے واقف ہیں اور انہیں پورا کرنے کے لیے طریقے جاتی ہیں البتہ انسان باہری علم میں دوسری تمام کھوتے سے کہیں زیادہ تر ہے۔

مثال کے طور پر انسانی آنکھوں میں ایک خاص قدر تک دیکھ سکتی ہے۔ انسان اندھیرے میں نہیں دیکھ سکتا۔ انسانی کان 20 ہزار ہرتس سے 20 ہزار ہرتس سے اوپر کی آواز میں نہیں سنے سکتے جبکہ بہت سے جانور اندھیرے میں دیکھ سکتے ہیں اور کئی جانور یا بعض پرندوں کی حد نظر Visibility انسانوں سے بہت زیادہ ہوتی ہے۔ کئی جانوروں کی حس اجسام انسانوں سے بہت بھتر ہوتی ہے، وہی طرح کئی جانوروں کی حس گھونکے کی حس انسانوں سے بہت زیادہ بھتر ہوتی ہے۔

کئی دوسرے حیوانات کے مقابلے میں انسان کی محدود حد نظر، محدود حس اجسام یا گھونکنے کی محدود حس کا مطلب یہ نہیں کہ انسان کا دماغ عمل محدود ہو گیا۔ انسان اپنی ذاتی صلاحیتوں کے ذریعہ قدرت کی مختلف تخلیقات میں تصرف کر کے انہیں اپنے کام میں لاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر انسان نے اندھیرے میں بھی دیکھنے کی ضرورت محسوس کی تو اس نے اپنی ذہنی صلاحیتوں کو کام میں لاکر مختلف ذرائع سے روشنی حاصل کر لی۔ اس کی مثالیں چراغ، چراغ، دیوالا لٹین کے بعد الیکٹریسیٹی سے حاصل کردہ روشنی اور انفرارڈ شعاعوں سے حاصل کردہ Vision ہے۔

باہری علوم کے تحت انسان کو عناصر میں تصرف کی اہلیت بھی دی گئی ہے۔ پانی یا دیگر ذرائع سے بجلی کا حصول اس تصرف کی نمایاں مثال ہے۔ ریڈیو، ٹیلی ویژن، انٹرنیٹ وغیرہ انہیں اس تصرف کی وجہ سے ظہور میں آئے۔

سائنس، ٹیکنالوجی کے میدان میں انسان کی پیش رفت باہری علوم کی دستگیریں ہیں، ایک خاص CHIP کی ایکٹیویشن ہے۔ دوسری مخلوقات کے برخلاف انسان صرف باہری تقاضوں کی حامل مخلوق نہیں ہے۔ انسان کو قدرت کی جانب سے بنیائی تقاضے بھی عطا کیے گئے ہیں۔ ان بنیائی تقاضوں کے تحت ہر انسان میں ایک بنیائی حس موجود ہے۔ یہ بنیائی حس ہی ہے جس کی وجہ سے انسان مختلف دعوؤں کو باہم ملا کر ایک خوش فہم مناسطہ تخلیق کرتا ہے۔ مختلف الفاظ کو خاص ترکیب

سے ترتیب دے کر لفظ ہنری صورت میں ادب کے اعلیٰ شاہکار وجود میں لاتا ہے۔ انسان کی بنیائی حس کی وجہ سے ہی موسیقی کی شکل اور وہ آفرین دہشیں ترتیب پاتی ہیں۔ انسانی مساتروں میں شگفتگی، رنگارنگی اور اصل انسان کی بنیائی حس کی وجہ سے ہے۔ بنیائی تقاضوں کی تکمیل میں انسان کی ضروریات میں شامل ہے تاہم ان تقاضوں کا تعلق انسان کی فہم سے نہیں ہے۔ اس بات کا مطلب یہ ہے کہ بنیائی تقاضوں کی تکمیل ہو، اپنی اور دوسری کی طرح انسانی وجود کے لیے ناکارہ نہیں ہے۔ بنیائی تقاضوں کی تکمیل نہ ہونے پر کوئی شخص مر نہیں جائے گا لیکن انسان کے باطنی وجود کو سمجھنے اور انسانی سوچ و فکر کے ارتقاء کے لیے اعلیٰ بنیائی حس کی بھی ضرورت ہے۔ ادب کی مختلف اصناف شعر، نثر، ناول، موسیقی، مصوری، آدب کی کوئی بھی شکل، مٹیوں، سڑکوں اور اسیاتوں کی تعمیر میں ترتیب و رنگ آمیزی، اندرونی اور بیرونی ذہنی انگ، مختلف اقسام کے نظریہ لبوسات، مسلمان آرائش و زیبائش، ضرورت وغیرہ وہ سب انسان کے بنیائی ذوق کی نشاندہی کرتے ہیں۔ انسان کے بنیائی تقاضوں کی تکمیل اس کی شخصیت میں تکامل، سچھاپا اور ظہیر الکا سبب بنتی ہے۔ یہ تکامل ہو گا کہ کئی خاص ادب آداب (Manners & Etiquettes) بھی دراصل انسان کے بنیائی ذوق کے باعث وجود میں آئے۔ صاف ہو لو، ستواؤں، خوراک اور مناسبت روزی، جسم کی صحت کے لیے ضروری ہیں اسی طرح ذہن کی صحت اور شخصیت کے ارتقاء کے لیے ادب آدب کی کسی بھی شکل سے ذریعہ تخلیق عملی ہے کسی نہ کسی طرح کی اور بعض بھی ضروری ہے۔

بنیائی تقاضوں کی تکمیل کی اہلیت فراہم کرنے کے لیے انسان کو ایک دوسری CHIP عطا کی گئی ہے۔

انسان بنیادی طور پر دو شعور سے مشرب ہے، ایک شعور دوسرا (شعور اول شعور) اور اول شعور کی مزید تفہیم بھی ہیں) باہری یا فطری علوم کا تعلق انسان کے شعور سے ہے۔ بنیائی تقاضوں اور ان سے وابستہ علوم دونوں کا یا اس دوسری CHIP کا تعلق کچھ تو شعور سے ہے اور کچھ اول شعور سے ہے یعنی یہ CHIP شعور کی دو کیفیات کا حامل ہے۔ فون لطف کی تخلیق میں فنکار پر شعوری کیفیات کا نظریہ اور انسان کی باہری کیفیات کے حوالے سے حقیقتات سامنے آتی ہیں۔ منصفین کی کشش بھی ایک باہری جذبہ ہے۔ جنگ و جدل، متحرک آرائی، حقوق طلبی وغیرہ بھی باہری معاملات ہیں۔ شاعری یا انسانے، جن میں منصف مخالف کی خوبصورتی، اس سے وصل کی خواہش یا اس حوالے سے دیگر جذبات کا اظہار ہو یہ سب باہری اور شعوری کیفیات ہیں۔ درزیہ نئے اور ترانے بھی باہری اور شعوری کیفیات کے زیر اثر تخلیق پاتے ہیں۔ منصف مخالف کی کشش کے باعث ابھرنے والا جذبہ چاہے بہت محبت کے لیے ابھرانے یا اس جذبے کو کوئی اور نام رکھ لیا جائے، باہری جذبہ ہے۔ ان سب کا تعلق باہری یا شعوری حواس یا پہلی CHIP سے ہے۔

فون لطف کی تخلیق میں کسی فنکار پر، شاعر پر، مصوئی پر، اول شعوری کیفیات غالب ہوں تو انہیں تخلیقات وجود میں آتی ہیں جو عام انسانی طے سے بہت بلند ہوتی ہیں۔ ایسی بعض تخلیقات کو الہامی بیان یا الہامی شاعری جیسے خطابات بھی دے گئے۔ اس ضمن میں مولانا جمال الدین روٹی، بابا فرید، سلطان شاہ، ابو عبد اللطیف جہانآبادی، بابائے شاعر، رحمن بابا، حاج الدین یادگرنی، روٹی کے مرید حضرت عبدالقادر اقبال اور نقدر بابا، اول یا باہری کیفیات کو صوفیانہ کلام کی مثالیں دی جا سکتی ہیں۔

باہری علوم کی CHIP اور مہالیاوت و فون لطف کی CHIP کے علاوہ انسان کو ایک اور بہت خاص اہلیت عطا کی گئی ہے۔ یہ روحانی یا فطری علوم کو سمجھنے کی استعداد اور باہری طور پر تصرف کی صلاحیت ہے۔ اسے ہم تیسری CHIP کہہ سکتے ہیں۔ یہ تیسری CHIP اول شعوری یا روحانی طور پر مشتمل ہے۔ سچے خواب، چمنی حس، مختلف الہام وغیرہ کا تعلق انسان

کی تیسری CHIP اور مہالیاوت و فون لطف کی CHIP کے علاوہ انسان کو ایک اور بہت خاص اہلیت عطا کی گئی ہے۔ یہ روحانی یا فطری علوم کو سمجھنے کی استعداد اور باہری طور پر تصرف کی صلاحیت ہے۔ اسے ہم تیسری CHIP کہہ سکتے ہیں۔ یہ تیسری CHIP اول شعوری یا روحانی طور پر مشتمل ہے۔ سچے خواب، چمنی حس، مختلف الہام وغیرہ کا تعلق انسان

کی تیسری CHIP اور مہالیاوت و فون لطف کی CHIP کے علاوہ انسان کو ایک اور بہت خاص اہلیت عطا کی گئی ہے۔ یہ روحانی یا فطری علوم کو سمجھنے کی استعداد اور باہری طور پر تصرف کی صلاحیت ہے۔ اسے ہم تیسری CHIP کہہ سکتے ہیں۔ یہ تیسری CHIP اول شعوری یا روحانی طور پر مشتمل ہے۔ سچے خواب، چمنی حس، مختلف الہام وغیرہ کا تعلق انسان

کے لاشوری جو اس یا اس تیسری CHIP ہے۔ اگر ہم لاشوری جو اس یا روحانی علوم کی اس CHIP کے مختلف فنکشن کو سمجھ لیں، اس CHIP کو درجہ عمل (Activated) کرنا کہہ سکتے ہیں تو ہم اس کا نکتہ کے کئی اسرار اور سوز سے واقف ہو سکتے ہیں۔ اس CHIP کے فنکشن سمجھ میں آئے گا لیکن تو انسان یہ جانے لگتا ہے کہ عشق کیا ہے۔ عشق کی بنیاد باری جذبہ اور ذلتی اغراض پر نہیں ہے۔ عشق کا قفل انسان کے باطن سے ہے، عشق انسان کی اصل یعنی اس کی روح سے ایک چشم کی طرح بھوت کر محراب اس آبدار عالم بنا جاتا ہے۔

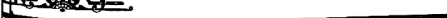
سمیعہ ڈیال، اور میں قرنی، حسین، حسن بصری، جعفر صادق، زید بصری، ہزینہ، جنید درونی، معین الدین اجمیری اور خیر عمر ذہا، طریف اور بے شمار صحابہ و اولیاء... یہ سب عشق کے استعارے ہیں۔ عشق کی تقویم میں عمر رواں کے سوا اور زمانے بھی ہیں جن کا نہیں کوئی نام عشق دم جرتی، عشق دل مصطفیٰ، عشق خدا کا رسول، عشق خدا کا کلام عشق کو سمجھنا تو انسان کو اپنے باطن وجود یعنی روح کو سمجھنا ہو گا۔ روح کو سمجھنے کے لیے لاشوری کیفیات کو سمجھنا یعنی اس تیسری CHIP کے مختلف فنکشن کو سمجھنا اور ان سے کام لینا سمجھنے کی ضرورت ہے۔ روحانی علوم کے ذریعہ یا لاشوری کی اس CHIP کے ذریعہ انسان لاشوری کی زبان سمجھ سکتا ہے۔ اگر کسی شخص کو لاشوری یہ زبان سمجھ میں آئے گی تو وہ اپنے وجود کی حقیقت کو اس دنیا کو اس کا نکتہ کو بظاہر پر سمجھ کر خدا عرفان الہی کی راہوں پر چلنے کے قابل ہو سکتا ہے۔

باری علوم کی CHIP کے ذریعہ انسان نے سائنس و ٹیکنالوجی کے مختلف شعبوں میں ترقی کی۔ جمالیاتی CHIP کے ذریعہ انسان کی شمیم کو نگینا اور انسانی معاشروں کو توڑ دہم آگئی جیسی خوبیاں سمیر آتی ہیں۔ روحانی علوم کی تقویم یعنی اس تیسری CHIP کے ذریعہ انسان کی روحانی نظیر بیاد و متحرک ہوتی ہے۔ اللہ وحدہ لا شریک پر ایمان کی جھلکی، نیت کے انکسار، دوسروں کے ساتھ خیر خواہی، خود امتدائی جیسی صفات پر وہاں جو چمنی ہیں۔

روحانی علوم کے فروغ کے ذریعہ انسانی معاشروں میں اخوت و بھائی چارہ، احترام، اہمیت، حضور و زور، درگاہ و جھین، اللہ کی شکر گزاری، اللہ کی محبت، حضرت محمد ﷺ کا عشق اور آپ ﷺ کی اطاعت کے جذبات فروغ پاتے ہیں۔ حضرت محمد ﷺ کے وارث اولیاء اللہ یعنی روحانی اولاد، اپنے شاگردوں، دوستوں اور مریدوں کی نیت میں اللہ کی تعظیم پر فرماتے ہیں کہ سالک کا دل اللہ کی محبت سے لبریز ہو جاتا ہے۔ موجودہ دور کے دانشوران کے انسان کی ذہنی سطح کے چیلن نظریہ سلسلہ معظیہ کے امام حضور قدس بنا، اولیاء اور حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے ترقی نساب اس طرح ترقیب فرمایا ہے کہ انسان مادی دانشوں اور جمالیاتی دانشوں کی تکمیل کے ساتھ ساتھ اپنے روحانی دانشوں کو بھی شیک طرح سمجھ کر انکی بھر پور پر تکمیل کے قابل ہو سکے۔ انسان کی زندگی کا اصل کا مقصد تو اپنے فانی، اپنے نکتہ اللہ وحدہ لا شریک کا عرفان بنا اور اللہ کی عبادت اور فرائض بندگی کرنا ہے۔

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ مَا يَلِكُ يَدِيهِ الدِّينِ يَا كَيْ تَعْبُدُ وَيَا كَيْ تَسْتَعِينُ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

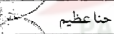


دماغ ہمارا معالج

یہ گیارہ مئی 1996 کا دن تھا۔ 49 سالہ امریکی جینا واٹس بیک ویتھرز Beck Weathers ایورسٹ کی چوٹی سے بہت حد تک قریب تھا۔ اس غرورہ ہو گئی تھی۔

وقت وہاں برقی طوفان کی وجہ سے درجہ حرارت منفی

75 سینٹی گریڈ تک آچکا تھا وہ اپنے



ایک ہاتھ گlove کو ٹھوکھا تھا جس کے

تیجے میں اس کا یہ سہا تھا جمد ہو کر سفید پڑ گیا تھا۔ اس

کی ناک، اس کے گال کالے ہو چکے تھے۔ اس کی

ہمسائی حالت اس بات کی نشاندہی کر رہی تھی کہ وہ

تیکڑا اس necrosis کی دوسری اسٹیج پر ہے، یعنی

سائنسدان اب اس بات پر قوی

تیین رکھتے ہیں کہ انسانی سوچ میں اپنی

سلاجیت اور قوت ہے کہ ذرا سے اندازہ فکر

کی تبدیلی سے حضرت انسان کیسے، ایڈز اور

فالج جیسے خطرناک مرض سے نجات

میں حاصل کر سکتا ہے۔



پچانوے درجہ فارن ہائیت سے کم ہو جاتا ہے۔ اس کے
 ساتھی اسے اس مردہ سمجھتے تھے۔ مگر کیا خود اس نے
 اپنے آپ کو مردہ سمجھ لیا تھا...؟
 اس نے اپنے ساتھیوں کو جاتے ہوئے دیکھا اور پھر
 اس کے دل نے شدت سے زندگی کی طلب کی تھی۔
 "نہیں مجھے ابھی نہیں مرنا"
 اس نے فیصلہ کر لیا تھا اور پھر وہ ہنسنے لگا
 دوسرے سانس لیتا رہا۔ اس کا دل خون پسپ کر رہا
 ہے۔ کنٹاکت و گزر جاتا تھا اسے نہیں جانتا۔ وہ تو اس
 سنگار مہادی کی سنگلی کو منہ توڑ جواب دینا چاہتا تھا
 اسے یہاں سے زندہ لانا تھا اس کے جسم کے کئی حصے
 سن ہو چکے تھے وہ ان حصوں میں کسی درد کو محسوس
 نہیں کر رہا تھا۔ اس نے لپٹا پوری قوت سے جسم کو
 دھچکے کی کوشش کی اور وہ اس میں کامیاب بھی ہو۔
 دیکھتے ہوئے اس نے حرکت شروع کر دی تھی اور پھر
 اپنے بدن پر کھڑا ہو گیا۔

اس کا رگ اب اپنے کپکے کی جانب تھا۔ اس نے
 اندازہ لگایا وہ قریبی کپکے سے 300 میٹر دور تھا، لیکن
 اپنی حالت کی وجہ سے اس کا یہ سفر
 کی زندگی کا سب سے تیز ترین سفر بن گیا تھا۔
 "ہائے کین! کیا میں یہاں بیٹھ
 سکتا ہوں...؟ تم مجھے صحت کیاب
 سکتے ہو...؟" اس نے کپکے میں قدم
 دھرتے ہوئے کہا اور ڈاکٹر کین کینٹیل
 Ken kamler نے آواز پر سے ہنسی
 سے دیکھا۔ اسے ایک لمحے کے لئے لگا کہ
 شاید اس کے فریڈنٹ کپ میں سے بیگ
 ویتھرز کی رون آئی ہے۔ مگر پھر وہ



بیک ویتھرز

ہمت کر کے آگے بڑھا اور جب اسے یہ پتہ چلا کہ
 بیک ویتھرز کی رون میں زہد و سلامت بیک ویتھرز کی
 ہے۔ تو اس کے مکمل کالے اور سفید جسم کو دیکھتے ہوئے
 اسے یقین نہ آیا کہ واقعی یہ آدمی زندہ ہے۔
 یقیناً وہ زندہ تھا۔ اس کے سیدھے ہاتھ کا کھینے
 بچے کا حصہ۔ خمد ہو کر گر چکا تھا۔ اس کی تمام انگلیاں
 اس کے پچے سر ہی سے ٹھکی چکے تھے اس کے چہرے
 پر ناک نہیں تھی مگر وہ زندہ تھا۔

غالباً وہ پچاس آڑی تھا جو سرد موسم کی مئی 15
 سردی اور سنگار پہاڑ کی سنگلی کو چھیننے کے گزارے
 کے بعد بھی ٹھکے دے آیا تھا۔
 "ہا! آئی ہیں کپکے وہ یہ سب کہا ہے۔
 ڈاکٹر کین کینٹیل کا نام نہیں کر رہا تھا۔ اس نے تو اس
 بیک ویتھرز کے پچے پچھے جسم کو جلد ہی سے اسٹریچ
 پر ڈال دیا تھا۔

11 مئی 1996ء کو پہاڑوں کے لئے جانے
 ایورسٹ پر پہلے تین دن تھا۔ سخت سردی و آجبت، لفظوں
 کو ہوا میں جمادینے والا موسم۔ اس دن اپنے گاڑی
 سمیت آٹھ کو دینا لپٹا لپٹا زندگی کی پاری
 پار گئے تھے۔

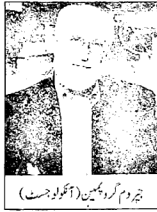
اس واقعہ پر 1996ء سے اب تک
 کئی کتابیں اور ناول شائع ہو چکے ہیں
 جن میں 1997ء کا ایک ناول اور فلم
 to the Air، اور حال ہی میں
 ستمبر 2015ء میں ریلیز ہوئی ہالی وڈ کی
 فلم Everest بھی 1996 کے اس
 حادثے سے ماخوذ ہے۔

ہسپتال کے انتہائی نرم اور گرم

بستر پر لیٹے لیٹے بیک ویتھرز اس
 خوفناک دن کی یادیں دہرا رہا تھا۔
 دنیا کی بلند ترین چوٹی کو ٹھکے
 دینے سے اس سفر کی شروعات میں
 ہی ایڑا اونٹ ٹکٹ ٹکٹ کی وجہ سے
 بیک ویتھرز کی آنکھیں دھندلا کر
 ہو گئی تھیں، کیونکہ حال ہی میں اس
 کی آنکھوں کی سرجری ہوئی تھی۔

اس کے ساتھیوں نے اسے وہاں لوٹ جانے کا مشورہ دیا
 لیکن اس نے ان کے ساتھ چلنے کی غلطی کی۔ ماہرین
 ایورسٹ کی چوٹی کے قریب 27 ہزار فٹ کی بلندی پر
 پھینچنے پر انہیں خالم موسم کا سامنا کرنا پڑا اور برقی
 طوفان نے راستہ روک لیا۔ بیک ویتھرز کی حالت خراب
 ہونے لگی اس کے جسم کے پٹھے تک بٹھے گئے۔ سخت
 سردی اور بیک بٹھرتے والے موسم میں اس کے
 ساتھی اسے وہاں چھوڑ کر آگے بڑھے، لیکن بیٹیاک
 طوفان نے انہیں اپنا لپیٹ میں لے لیا اور وہ جان کی
 بازی ہار گئے۔ دوسری جانب بیک ویتھرز تھے دوسرے
 سمجھ کر چھوڑ گئے تھے گاڑی کا ٹھکانہ

"میرا سیدھا ہاتھ خمد ہو کر کلوی کی مانند ہو گیا تھا
 اور پھر وہ سوکھی ہوئی کلوی کی طرح میری کینٹی سے الگ
 ہو کر بیٹھے برقی زین پر گر گیا تھا۔ بیک ویتھرز نے یار
 کا مشورہ لیا۔ میں پہاڑ پر قائم رہنے کا مشورہ دیا
 سکتا کہ کس سے تمہارا گریس نہ اٹتا اور اگر میں نہ
 کھڑا ہوتا تو تمہیں وہاں سے بھی نہیں نکل سکتا تھا۔"
 لیکن ایسی کوئی ترکیب تھی جس نے برف کی
 طرح خمد ہوتے ہوئے پھنسنے اور جو کھڑا کر دیا۔
 فریڈنٹ مئی 75 کی ٹھنڈ کو مات دینے کے قابل بن گیا...؟

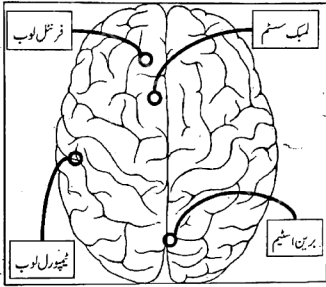


جیروم گروپمین (آنکولو جسٹ)

اس سوال کے جواب میں اس
 نے کہا "پہلے تو مجھے میرا دماغ بالکل
 لاکھ ہو گیا تھا۔ میں بچ جانے کے لئے
 تھا۔ مگر پھر نہ جانے کیسے میرے اندر
 سے ایک ہی آواز آنے لگی۔ ابھی
 میں نہیں مروا۔ میری ٹھکی ہے
 انہیں میری ضرورت ہے۔ ہاں مجھے
 ان کے لئے زندہ رہنا ہے۔ میرے
 اندر جیسے کوئی جھوٹے ہاتھ تھا۔ مجھے اٹھانا تھا مجھے جینا
 ہے۔ میں موت کو ٹھکے لگانے کے لئے تیار ہی تھا۔"

یہاں ہم آپ کو ایک بات اور بتائیں کہ کچھ
 عرصے پہلے تک سبھی دماغ میں یہ سمجھا جاتا رہا کہ دوای کی
 کسی بیماری میں کام کرنے سے جذبات کا کوئی تعلق نہیں
 ہوتا۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے ماہر آنکولو جسٹ
 Oncologist (طب کی وہ شاخ جو رسولوں کا مطالعہ
 کرتی ہے) ڈاکٹر جیروم گروپمین Jerome
 Groopman کہتے ہیں کہ میڈیسن میں سوچ اور
 جذبات کو سیکھنا اور درجہ دیا جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ
 جذبات مصلحت ہمارے دماغ میں مختلف کیمیکلز اور
 ایکٹیوٹیل ایلیمنٹس کا کچھ ہوتے ہیں۔ اس بات کا مطلب
 آپ یہ بھی لے سکتے ہیں کہ سبھی تکلیف یا بیماری کو
 دور کرنے کے لئے جذباتی کردار اس دوائی اور اس
 کیمیکل کا جو سر میں کو بطور علاج دیا جاتا ہے۔ اس
 دوائی کے اثر کرنے کا دماغ آپ کی سوچ سے کوئی تعلق
 نہیں ہے۔ دوسرے لفظوں میں تو یہ ہوا کہ ہمارے جسم
 کی کارکردگی کو متوازن رکھنے میں ہمارے دماغ کا کوئی
 کردار نہیں ہے...؟

تو پھر کیا کام یہ سمجھیں کہ کیا واقعی زندہ رہنے کی



کرتا ہے کہ جسم کے کون سے حصے
کو کیا ایکشن لینا ہے۔ کس کی بیانی
مادے کا اخراج کرتا ہے۔ ہمارا جسم
اس ہونے والے عمل کے نتیجے
میں کس طرح رد عمل کا اظہار
کرتے گا۔ اس کا فیصلہ دماغ کے
فرض نقل لوب میں ہوتا ہے۔

ٹیمپورل لوب
Temporal Lobe
ہماری یادداشت کا اسٹوریج
نیچر وال لوب ہے۔ جہاں مشاقت

پہنچاتے ہیں۔ اس کے طولہ نامیاتی صورتحال یا ایمر جنسی
کی صورت میں یہ دوران خون کو نارمل رکھنے دوبارہ سے
نارمل کرنے اور عضلات کو کنٹرول کرنے میں اہم
کردار ادا کرتا ہے۔

اب آپ کو بتاتے ہیں کہ ڈاکٹر کین کے تجربے
کے مطابق جب دیگر پتھر و موسمی سٹاک کی شکل کا ہونا
مقتاس شاید اس وقت آجینس کی کمی کے باعث سب
سے پہلے پتھر کے دماغ کی کارکردگی اس حد تک
ست پرچی ہوگی کہ اس کے جسم سے کام کرنا تقریباً
چھوڑ دیا ہو گا۔ وہ جان سالگی بنا گوشت پوست کا
ڈھیریں لگیا ہو گا۔ اس کے ساتھیوں کو لگا کہ وہ مر گیا۔

مگر اچانک ہی لاحقہ اور نوزد دماغ کے ایک مرکز پر جمع
ہو جاتے ہیں جہاں اس کی فیلی کی تمام تصاویر محفوظ
تھیں۔ اپنی فیلی کی پیر سے دیکھ کر اس میں مزید ازبھی
آجاتا ہے۔ جہاں سے یہ معلومات فوری طور پر
Anterior Cingulate Gyrus میں شفٹ
ہو جاتی ہے یہ دماغ کا وہ حصہ ہے جس کا تعلق

نرم میوری ہو یا لاگ نرم میوری تمام یادداشتیں
محفوظ ہوتی ہیں۔ یاں موجود یادداشتوں میں ہمارے
تعلقات اور واقعات ہی نہیں بلکہ ہمارے جسم سے
متعلق تمام معلومات بھی محفوظ ہوتی ہیں۔ دماغ کا یہ
حصہ جانتا ہے کہ ہمارے جسم کو کہاں جانے کی ضرورت
ہے۔ ہمارے جسم کو کیا کھانا چاہیے۔ اور کیوں اس جسم
کو زندہ رکھنا چاہیے۔ یہ تمام باتیں اسی لوب میں محفوظ
ہوتی ہیں۔ جنہیں ضرورت کے مطابق ہمارا دماغ
استعمال کرتا ہے۔

برین اسٹیم
Brain Stem
دماغ کا چٹا جانب دم دار حصہ جو بڑھ کی بڑی کے
ساتھ شلک ہوتا ہے۔ اس حرام مغز یا برین اسٹیم سے
نکلنے والے اعصاب جسم کو اعصابی نظام سے شلک
کرتے ہیں۔ اور مرکزی عصبی نظام اور برین اسٹیم
پیغامات مشافعت کا عمل، عضلات کی حرکت، جسم میں
جینا لزم کا عمل وغیرہ کو جسم کے تمام حصوں کے

ہمارا دماغ عصبوں یا نیوروز کے جال کے ذریعے پورے
جسمانی نظام کو سیکھلکی صورت میں معلومات کی ترسیل
کرتا ہے اور ان کو ہدایات دیتا ہے۔ یہ ہدایات
یا معلومات الیکٹریک سگنلز کی صورت میں خارج ہوتی
ہے۔ نیوروسائنسٹ بتاتے ہیں کہ الیکٹریک سگنلز کا
اخراج ایسی ہی ہوتا ہے جیسے کہ فائر ہوتا ہے۔ ایک
اندازہ ہے کہ دماغ میں سو ٹیلیوں سے زائد عصبی
ٹیلے Nerve Cells موجود ہوتے ہیں جو چار سو
کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے الیکٹریک سگنلز خارج کرتے
رہتے ہیں۔ پھر یہ سوکھ عصبی ٹیلے، عصبی تاروں کی
مدد سے دوسرے 10 ہزار ہیلز کے ساتھ
سلیکٹ ہوتے ہیں۔۔۔۔۔

دماغ کے دو چار بنیادی حصے جو ایک دوسرے کو زندہ
واپس لائے ہیں کامیاب ہوتے ہیں۔

انٹیر کنگولیٹ گائیرس
Anterior Cingulate Gyrus
انسانی دماغ میں لیمبک اسٹیم Limbic System
کی اہمیت سب سے زیادہ انسان کی اپنی ذات کے لئے
ہے۔ نیوروسائنسٹ کہتے ہیں کہ لیمبک سٹیم لیٹن کی
اہمیت نہیں ہے پیدا ہوتی ہے۔ ہم چیزوں کو کس طرح
لیتے ہیں۔ ہمارے فیصلہ کرنے کی صلاحیت، مسے لے کر
آگے بڑھنے کی گھن، جستجو اور اپنی ذات پر اصرار بھی
تعلقات انہی حصے میں محفوظ ہوتے ہیں۔

فرض نقل لوب
Frontal Lobe
دماغ کے اس حصے کا تعلق اچانک ہونے والے
واقعات اور حادثات سے ہے۔ جیسے کہ کسی چوٹ کا لگا
جانا یا اچانک کوئی خبر سننا۔ اس صورت میں دماغ فیصلہ

خواب میں یک دوسرے کو زندہ رکھا۔۔۔۔۔ یا پھر یہ ایک
حصن اطلاق یا مجرہ قاتل اور اگر اسے مجرہ سمجھا جائے تو
پھر تاریخ میں ایسے اور کئی واقعات ہیں کہ جب سنا
گیا کہ کسی مرتبین کا نیور خود بخود غائب ہو گیا۔ اور پھر
ایک چوٹی کی چوٹ پر غور کیجئے۔ اکثر ہمارے جسم پر
چوٹ لگ جاتی ہے۔ زخم بھی ہو جاتا ہے۔ مگر خود ساختہ
طور پر اس پر ایک جہی پٹنا شروع ہو جاتی ہے اور کئی
بار کسی بڑی طبی امداد کے بغیر ہی وہ زخم
ٹھیک ہو جاتا ہے۔
ہمارے کہنے کا مقصد قطعی یہ نہیں کہ میڈیسن یا
ادویات کو کوئی کردار نہیں۔ بات دراصل یہ ہے کہ کیا
ہماری سوچ میں اتنی طاقت ہے کہ ہم سخت سے سخت
حالات میں بھی سردیو کر سکیں۔ خود کو زندہ
رکھ سکیں۔

یک دوسرے کی زندگی طئی دنیا یا نطھوس
نیورولوجسٹ کے لئے ایک ہی راہ دکھائی تھی۔ وہ یہ
جانتے اور سمجھنے کے لئے باب ہو گئے تھے کہ ایک
انسان کی دماغی صلاحیت کس حد تک سے خود پر عملرانی
کرنے سے ممکن ہے؟

ڈاکٹر کین سیکلر نے دیگر پتھر کے زندہ بچ
جانے کے واقعہ کو بھی کر کے Medical Miracle
قرار دیا اور اس کے متعلق اپنا تجربہ بیان کیا۔ وہ بتاتے
سے پہلے ہم آپ کی آسانی کے لئے بتاتے ہیں کہ
انسانی دماغ اور مرکزی عصبی نظام کے کون سے حصوں
کی وجہ سے ہمارا دماغ ہمارا سہارا بناتا ہے۔ اس کے
لئے ضروری ہے کہ ہم اپنے عصبی نظام کو تودرما سمجھتے
کی کو کش کریں۔۔۔۔۔

جدید برسرِ تحقیق بنیاد پر نیوروسائنس بتاتی ہے کہ

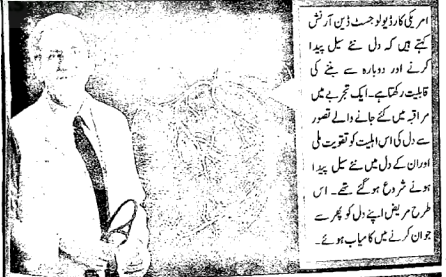
توت اراوی۔ گن اور ہمت سے ہوتا ہے۔ یہ گن اس کے سب پر تے نور روز کے لئے ٹریگر کا کام کرتے ہیں جیسے جیسے اس کے نور روز تیزی سے سرگرم ہوتے جاتے ہیں اور پھر وہ اپنے فعل لوب میں مزید توانائی اور ایک نئی قوت محسوس کرنے لگتا ہے جو اسے نوکس کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اس میں جینے کی گن بڑھتی جاتی ہے ویسے ہی ان کے پیچھے تیزی سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کی سانس بحال ہو کر دماغ کی جانب آسکھن کی ترسیل بڑھا دیتی ہے۔ اس کا اسیلا پڑتا جسم اور عضلات توانا ہونے لگتے ہیں۔ وہ سوچنے لگتا ہے کہ خود کو زندہ رہنے کے لئے دماغی تلاش کی جائیں۔ کیونکہ وہ زندہ رہنا چاہتا ہے۔ وہ موت کو، سرد فائنٹ موسم کو خود پر حاوی تصور بھی نہ دے۔ وہ سوچتا ہے کہ وہ لیکن منزل مقصود یعنی زندگی کی جانب لوٹ آتا ہے اور پیچ کی جانب واپس آتا ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ اس دوران وہ اپنے جسم کا پیشرہ کچھ کچھ پکڑے۔ مگر زندہ رہنے کی رقم ہے تو سب باتی ہے۔

ہو سکتا ہے کہ بیک کا یہ سچا واقعہ اور اس کی سائنسی توجیبات آپ کو تجربت میں ڈال رہی ہوں۔ مگر صرف بیک کے ناقابل تھین دانے کے علاوہ بھی ایسے کئی واقعات اور تحقیقاتی مطالعے زیر بحث آچکے ہیں جو ہمیں یہ سمجھانے کی کوشش کر رہے ہیں کہ خیالات ہماری تصور سے بھی زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ آئیے اس پر مزید کچھ زیادہ دلچسپ معلومات سولات کے ساتھ ظہیر کرتے ہیں۔

تصور اور ہارت ایک

کیا محض تصور کرنے سے ہمارا دل ہارت ایک سے محفوظ ہو سکتا ہے؟
تو جواب ہے.... جی ہاں بالکل۔

اگر یہ جواب محض دس بیس سال پہلے دیا جاتا تو آپ افسس گھورتے.... بلکہ یہ ہاں کا جواب کوئی بھی دنا آپ یقازے جو خوف کھینے یا پھر....
حال ہی میں امریکی کا پوزیٹو جیٹ ڈین آرٹس



امریکی کا ڈیوانوسٹ ڈین آرٹس کہتے ہیں کہ دل سے نکل پید ا کرنے اور دوبارہ سے بننے کی قابلیت رکھتا ہے۔ ایک تجربے میں سراجس کے جانے والے تصور سے دل کی اس اہلیت کو تقویت ملی اور ان کے دل میں نئے سلی پیدا ہونے شروع ہو گئے تھے۔ اس طرح مریش اپنے دل کو پھر سے جوان کرنے میں کامیاب ہوئے۔

Dean Ornish نے اپنے دل کے مریشوں کے لئے ایک سینٹل فرینڈنگ کا بنام کیا۔ جس کے تحت ان مریشوں سے کہا گیا کہ آپ لوگ یہ تصور کریں کہ آپ کے جسم میں موجود تمام آرگن یعنی اعضا مکمل طور پر صحت مند ہیں اور خاص طور پر ان کا دل مکمل صحت یابی کے ساتھ پھر پورا کام سرانجام دے رہا ہے۔

اس پر یکس کے دوران مریشوں کے سی ٹی سکین بھی ساتھ ساتھ کئے گئے۔ جن کے نتائج حیرت انگیز اور ناقابل یقین تھے۔

آرٹس کا کہنا ہے جیسے جیسے ان کے مریشوں کا یہ تصور گہرا ہوتا جا رہا تھا۔ ویسے ویسے ان کے دل کی بند شریائیں کھلنے لگیں تھیں۔ اور ہینٹک کا عمل پہلے سے بہتر ہوتا جا رہا تھا جس کی وجہ سے دوران خون کی رفتار میں بھی بہت زیادہ بہتری نوٹ کی گئی۔

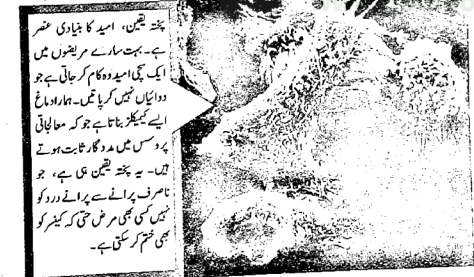
ڈین آرٹس کہتے ہیں کہ دل سے نکل پید ا کرنے اور دوبارہ سے بننے کی قابلیت رکھتا ہے۔ درحقیقت سینہ نشین میں گئے جانے والے تصور سے دل کی اس

اہلیت کو تقویت ملی اور ان کے دل میں نئے سلی پیدا ہونے شروع ہو گئے تھے۔ اس طرح مریش اپنے قلب کو پھر سے جوان کرنے میں کامیاب ہوئے۔

خیالات کی اپنی طاقت ہوتی ہے

یہ تو قہا ہارت کے مریشوں کا کیا جانے والا تجربہ۔ اس کے ساتھ ہم آپ کو یہ بھی بتائیں کہ یاہلے یونیورسٹی Yale University میں کی گئی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو لوگ اپنی بڑھتی ہوئی عمر کو مثبت انداز میں لیتے ہیں۔ اور اپنی صحت کی جانب پھر پورا توجہ رکھتے ہیں۔ ان میں ہارت ایک ہونے کے امکانات کم ہوجاتے ہیں۔ یعنی مثبت سوچ ناممکن کو بھی ممکن بنا دیتی ہے۔

آپ نے اکثر ایسے لوگوں کے بارے میں سنا اور پڑھا ہوگا، جو مطلوب یا غیر لازم ہو گئے لیکن کچھ عرصہ بعد پھر سے اپنے قدموں پر چلنے لگے، اور ایسے بہت سے مریش جو کہ جان لیوا بیماریوں سے اذیت اٹھاتے



پختہ یقین، امید کا بنیادی عنصر ہے۔ بہت سارے مریشوں میں ایک جگہ امید وہ کام کر جاتی ہے جو دوائیاں نہیں کر پاتی۔ ہمارا دماغ ایسے ٹیکیز بناتا ہے جو کہ معالجاتی پر دس میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ پختہ یقین ہی ہے، جو ناصر صرف پرانے سے پرانے درد کو نہیں کسی بھی مرض حتی کہ کینسر کو بھی ختم کر سکتی ہے۔

دماغ کی سیمائی صلاحیتوں کو کیسے ابھاریں

آپ نے دیکھا ہو گا کہ بعض افراد ایسے ہوتے ہیں کہ کبھی بیماری نہیں پڑتے اور بعض افراد تو جیسے سدا کے بیمار ہوتے ہیں، جیسے ہی ذرا سا موسم بدلا وہ بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان دونوں میں کیا فرق ہے؟...
اس کی اینڈو کرائونولوجسٹ Endocrinologist
کرسٹوف بامرگر Christoph Bamerger کہتے

ہیں کہ بیماری میں نفسیاتی عوامل بھی اپنا کردار ادا کرتے ہیں۔ جو لوگ نفسیاتی طور پر مضبوط اور مطمئن رہتے ہیں وہ کم بیمار پڑتے ہیں اور جو لوگ ذرا سی بات پر اضطراب سے لے لیتے ہیں وہ جلد بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اپنے ذہن کو نامید سے دور رکھیں اور طرف کسی طرح لائیں اور اپنے منفی خیالات پر کیسے قابو پائیں اس کے لیے یہ مشقیں کی جاسکتی ہیں۔



بھرپور نیند

1 ہم جب سو رہے ہوتے ہیں، تو لی سیکنڈ ہمارا جسم 50، اب ہاشمہ تخلیقات کی مرمت کر سکتا ہے، اور سلی کی ہماری جان پر دو گرام ماہر صرف جسم کے لئے، بلکہ ذہن کے لئے بھی کام کرتا ہے۔
آپ اچھی طرح آرام کرنے اور بھرپور نیند کے ذریعے زیادہ تر چیزیں کا بہت آسان سے مقابلہ کر سکتے ہیں۔
شب نیند کے حصول کا ایک قدرتی ذریعہ پر سکون اور بھرپور نیند ہے۔



دواؤں کے بجائے خود ترمیم (ہیلتھ پروموشن) کے تحت آپ بھرپور نیند کے تجربے کیے جو کامیاب بھی ہے۔
ماہر نفسیات فریڈک آؤٹوژنیک ٹریننگ Autogenic Training (ایک تجرباتی جسم میں زبان سے جسم کو ترقیب دی جاتی ہے) سے مریضوں کو سردی سے شفا مل سکتی ہے۔

جہاں مریض اسے صرف اور صرف قدرت کا کرشمہ کہتے ہیں تو وہاں ڈاکٹر بھی اسے PAI (Positive Activity Interventions) کہتے ہیں۔
شب سوچ کی طاقت کہتے ہیں۔
لیکن بھر بھی ان کے لیے یہ بات ایک ملو

Smile کیوں نہ ہو، ہمارا دماغ یہ پرہیز نہیں کرتا کہ ہم کیوں مسکرائے ہیں۔ انہوں نے ایک تجربے میں چند شرکاء کو کہا کہ وہ اپنے دانتوں میں ایک پینسل لے کر رکھیں (جنس کی اجازت سے عام طور پر مسکراہٹ کے لئے استعمال ہونے والے پینسلوں کو تحریر کی) اور بعض شرکاء نے پینسل اپنے صرف دانتوں میں دبا کر رکھی (جن سے مسکراہٹ والے مسلا ایکٹو نہیں ہوئے)۔ نتائج میں جو لوگ پینسل



مسکرائے رہیں

دانتوں میں دبا سے مصنوعی طور پر مسکراہٹ کے مسلا ایکٹو کر رہے تھے وہ دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ خوش اور مطمئن پائے گئے۔

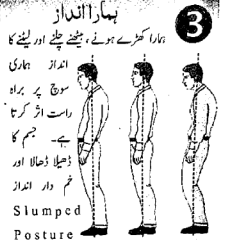
مسلطہ صلیبیہ کے نام قندار ببا ایام اکثر پڑتے اور مسکراتے رہنے کی تلقین فرماتے تھے اور یہاں تک فرماتے تھے کہ اگر فرضی نہ آئے تو کمرہ کی کرسے ہنسا کر۔



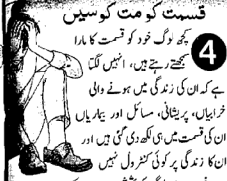
2 جب ہم ہنستے اور مسکراتے ہیں، تو ہمارے پیڑ سے وہ مسلا ایکٹو ہوتے ہیں جن سے ہمارا دماغ میں ایک خاص کمیابی عمل ہوتا ہے اور ہیرا دونوں نامی کیمیکل خارج ہوتے ہیں۔ یہ کیمیکل ہمارے اندر ایمیناں اور سکون کے جذبات پیدا کرتے ہیں۔ ماہر نفسیات فریڈک آؤٹوژنیک Fritz Strack کے مطابق آپ مسکرا کر اپنے ذہن کو خوش اور مطمئن کر سکتے ہیں چاہے وہ Symmetrical مصنوعی مسکراہٹ ہو۔

شکر گزرا دی سے بھرپور ہوتا ہے اتنا ہی زیادہ مضبوط ہوتا ہے۔
کیا اپنے آپ کو ٹھیک یا صحت مند رکھنے کی صلاحیت ہر شخص میں موجود ہوتی ہے؟ یا پھر پھر صرف ثابت قدم اور مضبوط لوگ ہی اس سے استفادہ حاصل کر سکتے ہیں؟
جیروم گرڈمین اس بات کی وضاحت کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ
”پختہ یقین، دراصل امید کا بنیادی عنصر ہے۔“
بہت سارے مریضوں میں ایک کچی امید کو کام کر جاتی ہے جو کہ دوایاں نہیں کھا سکتیں۔ انہوں نے تحقیق سے

کئی ہوئی ہے۔
ہماری سوچ اور ہمارے خیالات صرف کرشمہ نہیں ہیں بلکہ یہ ہمارے جسمانی نظام کا ایک حصہ ہیں۔
ہمارا دماغ ہمیں ٹھیک کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔ بات صرف جسم اور دماغ کے آپس میں تعلق کی ہے۔
کیا یہ ایک دوسرے کی سنتے ہیں؟
ماسٹرز باڈی کنکشن کے موضوع پر ماہر کرستین ہارٹھرپ Christiane Northrup لکھی ہیں کہ
مرکزی عصبی نظام اور ہمارے جسم کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ یہ تعلق جتنا زیادہ مضبوط، مثبت اور



ہمارا انداز ہونے، جھٹنے پلٹے اور لینے کا انداز ہماری سوچ پر براہ راست اثر کرتا ہے۔ جسم کا ذیلی ڈھلاؤ اور خم دار انداز Slumped Posture نامرغی خلیات کی مکاری کرتا ہے بلکہ یہ ان کو تھکن بھی کرتا ہے، نیوزی لینڈ میں محققین نے انسانی موڈ پر اس کے جسمانی انداز کے اثرات کا مطالعہ کیا۔ نتائج سے معلوم ہوا کہ جست اور اکتیو رہنے والے افراد زیادہ پر جوش، حوصلہ افزاء اور مضبوط پائے گئے جبکہ ذیلی ڈھلاؤ پر سائیڈ والے افراد خوف کے جذبات اور سست طبیعت کے مالک تھے۔



قسمت کو مت کوسیں
بچہ لوگ خود کو قسمت کا مارا سمجھتے رہتے ہیں، انہیں لگتا ہے کہ ان کی زندگی میں ہونے والی خرابیاں، پریشانی، مسائل اور بیماریاں ان کی قسمت میں ہی لکھی ہوئی ہیں اور ان کا زندگی پر کوئی کنٹرول نہیں ہے وغیرہ۔ ایسے لوگ کو خوش اور ہمت کے بغیر خود کو قسمت کے رمدو کہہ کر چھوڑ دیتے ہیں۔ یہ سوچ ہماری خود اعتمادی کو بھی کھینچتا ہے۔ یہ سوچ ہماری زندگی پر منفی اثرات ڈالتی ہے۔ چنانچہ انہیں جھلسوں سے بچیں، گھاس میں سے کھانسی کا شکر میرے پاس سے ہوتا رہا، اگر میں سے کتا تواریاں ہوتا، شاید ایسا ہی ہوتا، خدا بغیر وہاں کے جہانے ہر جگہ اپنے آپ سے پوچھیں کہ "توئی زندگی کو بچھرتا ہناتے کے لئے آج ہم کیا کر سکتے ہیں؟" خود اپنے آپ کو کچھ کرنے کی ترغیب دیتے رہیں اور مشق اپنے آپ کے اندر مثبت سوچ اجاگر کر دے گی۔

یوگا، مراقبہ، مائنڈ فلٹینس

ذہن، دماغ اور جسم کے درمیان رابطہ کے لیے مندوں سے مستعمل مراقبہ اور یوگا کی تکنیک صرف آپ کے خیال کی طاقت کو مضبوط کرتی ہیں بلکہ آپ کے جسم کو خلابانی سطح پر مثبت فائدہ پہنچاتی ہے۔ سکریٹی یونیورسٹی کینیڈا میں سینے کے سرطان میں مبتلا لوگوں کو آٹھ ہفتے تک ہر روز مائنڈ فلٹینس میڈ مراقبہ اور ہاتھ یوگاشق کرائی گئی تو ان کے کردوسو میں بیماریوں کے خلاف مدافعتی تھریپیسٹس دوسروں کی نسبت زیادہ صحت مند باقی گئی اور ڈی این اے کی ساخت میں واضح تبدیلی نوٹ کی جن کا تعلق عمر بڑھنے کی رفتار سے پائیدگی، یوگا کرنے والے دوسروں کی نسبت دیر سے بڑھے ہوتے ہیں۔ سائنسدان یوگا اور مراقبہ کو ڈپریشن کے خلاف انتہی ڈپریشن antidepressants اور سائیکو تھراپی کا متبادل قرار دیتے ہیں۔



نیورو فید بیک

اصحاب اور نصابی قوت کو مضبوط بنانے کے لیے نیورو لوہسٹ ایک تکنیکی استعمال کرتے ہیں نیورو فید بیک NeuroFeedback کے طور پر جانا جاتا ہے۔ یہ تکنیک ذہن و خیالات کو براہ راست عمل کرتی ہے۔ نیورو فید بیک میں کسی بھی شخص کے سر پر الیکٹروڈ شلک کے جاتے ہیں جو ایک کمپیوٹر سے شلک ہوتے ہیں، یہ الیکٹروڈ دماغ کی لہروں BrainWave کو کمپیوٹر اسکرین پر ظاہر کرتے ہیں۔ نیورو فید بیک کے ذریعے آپ اپنے برین ویو انڈیکس کو منظم کر سکتے ہیں، ادویات یا آئنٹرنیو تھراپی کے بغیر اپنے ذہن کو پرسکون نہیں بھیج سکتے ہیں۔ اس طریقہ کار کو "سلف ریگولیشن" کہا جاتا ہے۔

ذریعے ان بات کا انکشاف کیا ہے کہ ہمارا دماغ ایسے کیلچر بناتا ہے جو کہ حال ہی میں healing پر دوس میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ یہ پختہ نہیں ہے، جو نام صرف پرانے سے پرانے درد کو ہی نہیں کسی بھی مرض حتیٰ کہ کینسر کو بھی ختم کر سکتا ہے۔

یہاں ایک حوالہ ہم خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی کتاب رنگ و روغن سے بھی دینا چاہیں گے۔ اس کتاب میں کینسر کے علاج پر بات کرتے ہوئے عظیمی صاحب تحریر فرماتے ہیں کہ "کینسر سیزرے عمل نجات ملگن ہے۔ اس کے لئے مرین اینٹی سوچ کو شہت دے کے اور اپنی بیماری سے روکرت کرے کہ وہ

ہمارے دماغ کے جسم کے باقی حصوں سے رابطہ پر بھی پڑتا ہے، اگر ہم ایک بیماری کی ایک مثبت امید پر مشتمل نئی ذہنی تفریح تشکیل دے دیں جو کہ بیماری سے ہونے والے خوف کی جگہ لے لے گا۔ تو یہ ایک بائیو تھیکل رد عمل کا محرک بن سکتا ہے جو نامرغی ہمارے دماغ میں خون کی تشکیل کا سبب بنے گا بلکہ ایک حیاتیاتی سطح پر طبیعت کی تبدیلی کا بھی باعث ہو گا۔

اب یہاں سوال اٹھتا ہے کہ اگر مثبت طرز فکر اور پختہ ارادہ ہمارا اپنا بنیادی ستیان سکتا ہے تو پھر ہم تکلیف میں ہوتے ہوئے بھی اس صلاحیت سے استفادہ کیوں حاصل نہیں کر پاتے؟

کیا تفرس، عرق النساء، مردوں کا ٹھکانا دینے، کر درود کا تعلق بھی زمین سے ہے... امریکی فزیو تھراپسٹ بیک سٹیفیلڈ Nick Sinfield کا بگ بگ لگتے ہیں "وادی کمر درود کا بنیادی تعلق جذباتی کشیدگی سے ہے، کئی مہنوں یا کمپوز رپے والی کشیدگی اور بے چینی اعصاب کے ارد گرد، درود کی بڑی اور چٹوں میں حتیٰ اور خون کی فراہمی میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہے جو درود کا بنیادی سبب ہے۔" بیک سٹیفیلڈ کہتے ہیں کہ اس عمل ایسا ایسا ہے، اگر کر درود کا تعلق دروغ سے ہے تو، مرانے اور لوہے کی گائیڈ لائنوں سے اسے کم کرنے کے لیے ہم دروغ کو تربیت دے سکتے ہیں اور اس سے اسٹریس پر قابو اور درود کی شدت کو کم کیا جاسکتا ہے۔



کیا تفرس، عرق النساء، مردوں کا ٹھکانا، پیچہ اور کر درود کا تعلق بھی دروغ سے ہے؟... امریکی فزیو تھراپسٹ بیک سٹیفیلڈ Nick Sinfield کا بگ بگ لگتے ہیں "اکثر وادی کمر درود کا بنیادی تعلق جذباتی کشیدگی سے ہے، کئی مہنوں یا کمپوز رپے والی کشیدگی اور بے چینی اعصاب کے ارد گرد، درود کی بڑی اور چٹوں میں حتیٰ اور خون کی فراہمی میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہے جو درود کا سبب بنتا ہے۔" جذباتی کشیدگی کا اثر سب سے زیادہ گردن، کندھوں اور پیچہ اور گولہوں تک جاتا ہے۔

بیک سٹیفیلڈ کہتے ہیں کہ اس عمل ایسا ایسا ہے، اگر کر درود کا تعلق بنیادی طور پر دروغ سے ہے تو، مرانے اور لوہے کی گائیڈ لائنوں سے اسے کم کرنے پر زور دیا جائے وقت کے ساتھ ساتھ ہم دروغ کو تربیت دے سکتے ہیں اور اس وجہ سے اسٹریس پر قابو اور درود کی شدت کو کم کیا جاسکتا ہے۔

راک فیئر یونیورسٹی Rockefeller University، نیویارک کی کیرن بک Karen Bulloch ہے کہ "مریٹس کی تشخیصی یا کاٹھنار



نہیں ہوگا تھوسا

پانی کا بے دروغ استعمال آج ہمارے معمول کا حصہ بن چکا ہے، دو سرے جاب، پانی کے کئی ممالک قومی صورتحال سے بچنے کے لیے پانی کی ایک ایک بوکد کو محفوظ رکھنے کے لیے کئی ڈیڑھ شیشیاں کر رہے ہیں۔ آئندہ تین سالوں تک دو تہائی دنیا پینے کے پانی سے محروم ہو جائے گی، کیا ہم اس بحران کے لیے تیار ہیں؟

باوجود اس کے کہ ہماری زمین تین صدی پانی اور ایک صد خشک حصے پر مشتمل ہے۔ دنیا کے بیشتر ممالک اس نوبت سے یا تو بالکل محروم ہیں یا پھر اس کی شدید کمی کا شکار نظر آ رہے ہیں۔ 22 مارچ کو ہر سال پانی کا عالمی دن منایا جاتا ہے۔ اس دن کو منانے کا مقصد بھی امم اناس کو آنے والے خطرات سے آگاہ کرنا ہے کہ پیاں بچھانے اور انواع اقسام کے پھل سبزیاں کا کاشت کرنے کے لیے دریاؤں، چھلیوں کا پانی اب کافی نہیں رہا ہے۔ بات اب صرف ہمارے پیاں بچھانے کی ہی نہیں رہی۔ بلکہ تمام شہر کی اس سب سے لیو پلانٹ کو ہمیشہ کے لیے سوکھنے سے بچانے کی

783 million

ہر سال 2 لاکھ افراد صاف پانی پینے پر ہونے والے امراض سال 2050 تک دنیا کو دو تہائی آبادی پینے کے صاف پانی سے محروم ہو جائے گی۔

پینے کا 70 فیصد پانی فسلوں، پودوں اور لان کے چھڑکاؤ پر خرچ ہو جاتا ہے۔

دنیا کے 78.3 کروڑ افراد کے پاس پینے کے لیے صاف پانی موجود نہیں.....

22 March World Water Day

انفیلہ شان

بھی ہے۔ پانی کے بغیر انسانی زندگی کا تصور ناممکن ہے۔ ریسرچر زاور ماہرین دنیا کو یہ بتانا چاہتے ہیں کہ اب دو وقت آگیا ہے کہ جب ہمیں دریاؤں، چھلیوں کے علاوہ پانی کے مزید وسائل کی تلاش کرنا ہوں گی۔ بلکہ اس پانی کے

ذخیرہ کے لیے بھی مزید اذیتاں کرنا ہوں گے۔

پانی کی کمی کی بے شمار وجوہات ہیں۔ جن میں شامل ہے

1. بڑھتی ہوئی ماحولیاتی آلودگی
2. تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی
3. پانی کا بے درستی بے جا اسراف
4. طے انتہا خشک موسم... اور
5. پانی کی غیر حتمی فراہمی

ایک طرف کارخانوں کے کیمیائی اور انسانوں کے فضلے کا بڑی بے رحمی سے سمندروں میں پھینکا جانا پانی کو آلودہ کر رہا ہے تو دوسری جانب بڑھتی ہوئی آبادی کے ساتھ بڑھتا ہوا ٹرانزٹ و سوئمنگ کی صورت میں کاربن موٹو آکسائیڈ فٹا کو آلودہ کر رہا ہے۔ گلوٹن دار جنگ کی وجہ سے بڑھتا ہوا درجہ حرارت جہاں دریاؤں کو سولہا ہوا ہے تو دوسری جانب دریاؤں جھیلوں کو پانی فراہم کرنے والے گلیشیرز کو بھی بگھلا رہا ہے۔

اگر ہم اپنے ملک پاکستان کے تقسیم دریا منڈہ کو پانی فراہم کرنے والے شمالی گلیشیرز ہی کی بات کریں تو ماہرین کے مطابق یہ گلیشیرز ہر سال تیس سے پچاس میٹر تک کم ہو رہے ہیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ خدا فرماتا ایک وقت ایسا بھی آسکتا ہے کہ جب یہ تمام گلیشیرز جھیل جاگیں گے۔ تب کیا ہو گا...؟

موسمیاتی تبدیلیوں اور تقیرات کی وجہ ہونے والی بے وقت بارشیں، آنے والے سیلاب اور ان کی تباہ کاریوں کے نتیجے میں تباہ ہونے والی فصلیں اگلے دس سے پچاس سالوں میں خشک سالی اور شدید قحط سالی کا شکار ہو کر ختم ہو سکتی ہیں۔

پانی کی کمی دنیائے لیے ایک چیلنج

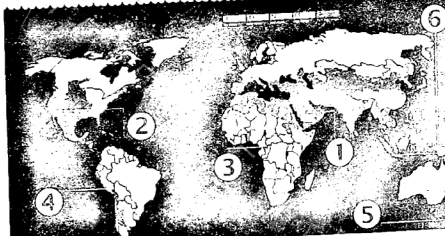
پانی کی شدید کمی کا مسئلہ عالمی سطح پر ایک بڑا چیلنج بنا جا رہا ہے۔ دنیا بھر میں ہر سال دو ملین سے زائد افراد ناقص پانی پینے کے باعث اپنی زندگی سے باہر دھو بیٹھے ہیں۔

یہاں ہم آپ کو ان ممالک کے بارے میں بتاتے ہیں جو پچھلے دس سالوں کے درمیان خشک سالی کا شکار ہو رہے ہیں۔ کہیں اور کی بات کرنے سے پہلے اپنے صوبہ منڈہ میں تھریڈرز کی بات کرتے ہیں۔ ہر شمس نہ ہونے کے باعث تھریڈرز اس وقت شدید غذائی قلت کا سامنا ہے۔ روزی جیتی زندگیوں اپنی جان سے جا رہے ہیں۔

2012ء، 2011ء کے درمیان مشرقی افریقہ کے شدید خشک سالی اور غذائی قلت کا سامنا کرنا پڑا۔

مارچ 2014ء میں کوئینز لینڈ آسٹریلیا میں ہونے والی خشک سالی سے سینے کے لیے حکومت کو 255 ملین روپے ایس ڈار کی ایمر جنسی فنڈ خرچ کرنے پڑے۔ اس کے ساتھ ساتھ اب یورپ اور امریکہ کو بھی پانی کی عدم فراہمی کا مسئلہ درپیش ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ آٹھ دالے 10 سالوں میں دنیا کی دو تہائی آبادی پانی کی شدید قلت کا شکار ہو سکتی ہے۔ جس کا مطلب منڈہ ہے کہ دنیا بھر خشک ہوتی جا رہی ہے۔ ہمیں اس پٹی پلانٹ کو بچانے کے لیے آج ہی سے فوری اقدامات کرنا ہوں گے۔

اس کے لیے سب سے پہلا قدم تو یہ ہے کہ موجود وسائل کو کم سے کم استعمال کیا جائے اور بے جا اسراف کو روکا جائے۔



یہاں ہم آپ کو ان ممالک کے بارے میں بتاتے ہیں جو پچھلے دس سالوں کے درمیان خشک سالی کا شکار ہو رہے ہیں۔ کہیں اور کی بات کرنے سے پہلے اپنے صوبہ منڈہ میں تھریڈرز کی بات کرتے ہیں۔ ہر شمس نہ ہونے کے باعث تھریڈرز اس وقت شدید غذائی قلت کا سامنا ہے۔ روزی جیتی زندگیوں اپنی جان سے جا رہے ہیں۔

2012ء، 2011ء کے درمیان مشرقی افریقہ کے شدید خشک سالی اور غذائی قلت کا سامنا کرنا پڑا۔

مارچ 2014ء میں کوئینز لینڈ آسٹریلیا میں ہونے والی خشک سالی سے سینے کے لیے حکومت کو 255 ملین روپے ایس ڈار کی ایمر جنسی فنڈ خرچ کرنے پڑے۔ اس کے ساتھ ساتھ اب یورپ اور امریکہ کو بھی پانی کی عدم فراہمی کا مسئلہ درپیش ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ آٹھ دالے 10 سالوں میں دنیا کی دو تہائی آبادی پانی کی شدید قلت کا شکار ہو سکتی ہے۔ جس کا مطلب منڈہ ہے کہ دنیا بھر خشک ہوتی جا رہی ہے۔ ہمیں اس پٹی پلانٹ کو بچانے کے لیے آج ہی سے فوری اقدامات کرنا ہوں گے۔

اس کے لیے سب سے پہلا قدم تو یہ ہے کہ موجود وسائل کو کم سے کم استعمال کیا جائے اور بے جا اسراف کو روکا جائے۔

یہاں ہم آپ کو ان ممالک کے بارے میں بتاتے ہیں جو پچھلے دس سالوں کے درمیان خشک سالی کا شکار ہو رہے ہیں۔ کہیں اور کی بات کرنے سے پہلے اپنے صوبہ منڈہ میں تھریڈرز کی بات کرتے ہیں۔ ہر شمس نہ ہونے کے باعث تھریڈرز اس وقت شدید غذائی قلت کا سامنا ہے۔ روزی جیتی زندگیوں اپنی جان سے جا رہے ہیں۔

2012ء، 2011ء کے درمیان مشرقی افریقہ کے شدید خشک سالی اور غذائی قلت کا سامنا کرنا پڑا۔

مارچ 2016ء

ماہرین ایسے انجیرو میکانیکل کی تبادی میں
مصرف ہیں جو خشک سالی میں بھی
نسلوں کو محفوظ رکھے۔



ذریعے ماسرف پینے بلکہ ذخیرہ کے لیے بھی پانی
حاصل کیا جا رہا ہے۔

دیجیسی کے لیے آپ کو بتاتے ہیں کہ شیشم کے
قطروں کو ذخیرہ کرنے کے خیال کے بنیاد سگزی کا جالا
بھی۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ کس طرح سگزی کے



دینا کے 35 ملک میں سگزی کے ریشم اور شیشم کے
قطروں کو جمع کر کے محفوظ کیا جاتا ہے۔

ہو گا۔ اسے آسان زبان میں اتنا
مجھے کہ گریٹین کاربن کی سب
فائن اور انتہائی مینین جہہ ہوتی
ہے۔ جس میں Gallium
Atoms کی فائزنگ کر کے
خبروں کی تعداد میں Nano-
Sized Pores بنائے جاتے
ہیں۔ ان Pores کا سائز اتنا ہی
نہا

ہا کیونکہ لگا ہوا ہے۔ تاکہ پانی یا آسانی ان Pores سے
نور کے اور اس میں موجود بڑے ذرات چھن
جائیں۔ اب اگر روایتی Everse Osmosis
Membrane ٹیکنالوجی کا موازنہ Graphene
Membrane ٹیکنالوجی سے کیا جائے تو یہ
ٹیکنالوجی نہایت کم وقت میں بہت کم توانائی کو استعمال
کرتے ہوئے سمندری پانی کو پینے کے قابل بنانے کی
مہارت رکھتی ہے۔

4۔ شیشم کے قطرے... پینے کے لیے
دندان ایک قدرتی مینوسٹی پھیر۔

ماہرین نے قدرت کے اس طریقے کو بھی پانی
کا وسیلہ سمجھتے ہوئے اس سے استفادہ حاصل کرنے کی
فحان لی ہے۔ اس وقت پوری دنیا میں Fog
Collection کے ذریعے پینے کا شفاف پانی حاصل
کرنے کا سب سے زیادہ باہتمام اور پیندہ طریقہ مانا
جا رہا ہے۔ اس طریقے میں قدرتی دھند میں موجود
پانی کے قطروں جیسے شیشم بھی کہتے ہیں، کو محفوظ کیا
جاتا ہے۔ نوگ ٹیکنیکس کی ابتداء 1960ء میں ہوئی
تھی اور اب دنیا کے 35 ممالک میں اس ٹیکنیک کے

کا شکاری بلکہ پینے کے قابل بھی بنایا جا رہا ہے۔ دنیا
میں سمندری شیشم پانی کو پینے کے قابل بنانے
لے سب سے مشہور ٹیکنالوجی Reverse
Osmosis Membrane کہلاتی ہے۔
1950ء میں متعارف کروایا گیا۔ یہ پانی کے چھلنے
عمل سے جس میں تمام زائد مٹی، نمکیات، وغیرہ
دیتے جاتے ہیں۔ اس کو زیادہ معیاری اور صحت
اصولوں کے تحت بنانے کے لیے ایک
ٹیکنالوجی کو استعمال کیا جا رہا ہے۔ پانی کو صاف کر
کے لیے انتہائی چھوٹے چھوٹے، پورز، سوراج
مسام والے مخصوص میٹریل کے بنے ہوئے
مخصوص فلٹر زاور membrane یعنی باریک
استعمال کیا جاتا ہے۔ اس ٹیکنالوجی کو استعمال
میں سب سے زیادہ مشکل کا سامنا یہ ہے کہ
سمندر کے پانی میں نمکیات کی مقدار عام کارے
شیشے پانی کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہوتی ہے۔
لے اس کی فلٹریشن میں بہت زیادہ توانائی درکار
ہے۔ میسرین فلٹر بھی
تبدیل کرنے پڑتے ہیں۔
کے دباؤ اور خرچ کو کم کرنے
لے ڈاکٹر رویت کارک
کی شیم جن کا تعلق میساچو
اسٹیٹیٹ آف ٹیکنالوجی
ہے۔ Everse osmosis
membrane
graphene کی مدد سے
آپ نے گرافائٹ
اور کاربن کا نام تو

لے پانی کے کم سے کم استعمال کی ترکیبیں کھانا شروع
کر دی ہیں۔ جینٹک انجینئرنگ سے بہرہ ور استفادہ
استعمال کرتے ہوئے ماہرین اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ
ایسے پورے اور فصلیں لگا کی جاکیں جو جینیاتی طور پر
مستقبل میں آنے والی خشک سالی کا مقابلہ کرنے کی
ہوں۔ اور جن کی پیداوار کے لیے کم سے کم پانی
کی مقدار کافی ہو۔

افریقہ اور ایسے علاقے جہاں پانی کی قلت کو پورا
کرنے کیلئے سمندری پانی بھی میسر نہیں ہے۔ ان
علاقوں میں کاشت ہونے والی اجناس کو خشک سالی
سے بچانے اور پیداوار کو بڑھانے کے لیے اس ریسرچ
اور (ٹی۔ ایم۔ او) کو خاص اہمیت دی جا رہی ہے۔

3۔ سمندر سے پینے کا پانی
زمین کا پچھڑی ضد صہ شیشم کھارے پانی پر
مشتمل ہے۔ پانی کے استے ذخیرے کو استعمال
میں کیوں نہ لایا جائے اور اسے پینے اور کا شکاری کے
قابل بنایا جائے۔ اب سمندری پانی کو ماسرف یہ کہ

ترتی یافت ممالک میں لان اور پارک
میں پانی کے چھڑکاؤ کے بجائے جینٹ
اپنے کا استعمال کیا جا رہا ہے۔



جالے میں شبنم کے قطرے چپکے ہوئے ہیں جیسے کسی نے بڑی نفاست سے میرے پر دوئے ہوں۔

کھینکڑ گائے ہوئے ہیں۔ جس سے یومیہ 5000

پرا لیر پینے کے قابل پانی حاصل کرتے ہیں۔ پانی



جنوبی امریکہ کے صحرائے انکا۔ میں لوگ کھینکڑ کے ذریعے اور اس کے شبنم کے پانی کو محفوظ کیا جا رہا ہے۔

یونیورسٹی آف بیجنگ چین کے پروفیسر یونگ می ڈینگ Prof Yongmei Zheng اور ان کی ٹیم نے کڑی کے جالے میں پانی کے قطرے ڈکے ہوئے دیکھ کر مصنوعی فائبر کے انتہائی چمکدار دھاگوں کا استعمال ایک پولیمر سیال کے ساتھ کیا۔ اس سیال یا گلیوڈی کی خاصیت ہے کہ خشک ہو کر اس کی باقی بچی ٹھنی ٹھنی کھردری ساختیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جس طرح کھڑکی کے دھانے میں ہوتی ہیں۔ اور یوں اسے چند میں موجود پانی کو قطروں سے کور کرنے میں مدد ملتی ہے۔

دیگر پر دوس سے گزار کر پینے کے قابل بنانے سوا جا رہا ہے۔ اس دیت وائر کو کھیت باڑی اور دیگر کالوں میں تو آب استعمال کیا جا رہا ہے۔

یہ تو بونی بات دینا بھری اب یہ بات ہمارے سونے کی بچی ہے کہ ہم اس لحاظ سے کہیں زیادہ خوش نصیب ہیں کہ پینے پانی کی وافر مقدار پاکستان میں دستیاب ہے۔ سمندر جیسا وسیع و عریض ذخیرہ ہے جسے پینے کے قابل پانی میں تبدیل کیا جاسکتا ہے۔ کہیں نہیں بے آبشار، ندیاں اور دریاؤں کا میٹھا پانی چھوٹے بڑے کنی ڈیم بنانے کر کسی سالوں کے لیے ذخیرہ کیا جاسکتا ہے۔ اور تو اور دھند کے معاملے میں ہم ہمارے شمالی علاقہ تاجات خود کفیل ہیں۔ ضرورت نہیں اس امر کی ہے کہ ہم سمجھ لیں کہ ہمارا ملک ایک زرعی

ڈالے گی۔ ذرا سوچئے کیا ہم ان تمام خطرات کا سامنا کرنے اور اس سے نبرد آزما ہونے کے لیے تیار ہیں۔



100 سال پرانی سرنگ میں پورا اقصیہ آباد! (اسٹریلیا)

گرم بیٹے صحرا میں جانور زمین بل بنا کر زندہ رہتے ہیں مگر آبی یہ جان کر حیران ہوں گے کہ دنیا میں ایک صحرا ایسا بھی ہے کہ جہاں انسان تیر زین بلوں میں رہتے ہیں اور ان کی تعداد دو چار نہیں بلکہ ہزاروں میں ہے۔ یہ حیرت انگیز عجوبہ آسٹریلیا کے جنوب میں واقع بہت بڑے صحرائی علاقے کے عین مرکز میں واقع ہے، جہاں ایک پورے کا پورا اقصیہ صحرائی تیر زین کے نیچے واقع ہے۔ اسے قیسے کانام "کوئزبریڈی" ہے۔



انبار ڈی ملی سٹار کے مطابق اس قصبے کی آبادی تقریباً چار ہزار نفوس پر مشتمل ہے۔ اس صحرائی علاقے میں داخل ہونے تو ریت کے نیلے جاتا نظر آئیں گے اور ایک بڑے سوراخ کو دیکھ کر خیال ہوتا ہے کہ شاید یہ کسی جانور کا تیل ہے، لیکن درحقیقت یہ انسانوں کی تیر زین بنتی ہے۔

اس تیر زین قصبے میں داخل ہونے پر انسان کی عقل روکھ رہ جاتی ہے، کیونکہ یہاں انتہائی خوبصورت اور صاف ترسے گھر ہیں جن میں زندگی کی ہر سہولت دستیاب ہے۔ یہاں پر ریسٹورنٹ، ہوٹل، تفریح گاہ اور پانچ عدد چرچ بھی موجود ہیں۔ اس تیر زین قصبے کی بنیاد ایک صدی قبل 1915ء میں اس وقت پڑی جب ایک باپ بیٹا اس علاقے میں قبضی پتھروں کی تلاش میں آئے اور موسم کی شدت سے بچنے کے لیے یہاں تیر زین کا کنواں بنوا لی۔ انہیں معلوم ہوا کہ یہاں تیر زین کے نیچے کنی کلومیٹر پہلے سرنگیں جن میں کان کنوں نے بنایا تھا لیکن بعد ازاں انہیں ویران اور چھوڑ دیا گیا۔ باپ بیٹے کے یہاں رہائش اختیار کرنے کے بعد قبضی پتھر کی تلاش کرنے والے اور لوگ بھی یہاں آئے اور آہستہ آہستہ یہاں آبادی بڑھتی گئی۔



اب یہاں 15000 سے زائد گھر آباد ہیں۔ یہ جگہ سطح زمین پر تو ویران نظر آتی ہے لیکن نیچے انتہائی خوبصورت دنیا آباد ہے، جسے ایک شاندار سیاحتی مقام کی حیثیت حاصل ہو چکی ہے۔ اسے دیکھنے کے لیے لوگ دنیا بھر سے آتے ہیں اور جو بھی اس حیرت کدے کو دیکھتا ہے اس کی دیکھائی چارہ جاتا ہے۔

خواتین کے غیریشن میں مبتلا ہونے میں مرد کے لئے ذمہ دار ہیں...

(گزشتہ سے پوسٹ)

خواتین کے ذہن میں مردوں کی ذمہ داری پر کرکھے کی اور انہیں عملی زندگی میں اپنا کردار ادا نہ بات کرتے ہوئے خاندانی اور ذہنی عوامل کا مختصر آسانی جان کر لیں تاکہ ہوگا۔

رومانی ڈائجسٹ فروری 2016ء میں "مردوں اور لڑکیوں میں ذہن پریشانی زیادہ کیوں...؟" کے زیر عنوان خواتین میں ذہن پریشانی کے مختلف اسباب کا ذکر کیا گیا تھا۔ موجودہ شمارے میں اس مسئلہ کے ایک اہم پہلو کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

بہت دیش بھی شامل ہیں۔ مشرق وسطیٰ اور افریقی ممالک میں بھی عورتوں کے حقوق کے حوالے سے صورتحال اطمینان بخش نہیں ہے۔ ایک عرب ملک میں خواتین کو ڈرائیونگ کی اجازت بھی نہیں ہے۔

ہمارے ملک میں کئی علاقوں میں اور کئی گھرانوں میں لڑکیوں کی اعلیٰ تعلیم کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ بعض گھرانوں میں تعلیم کی اجازت تو دے دی جاتی ہے لیکن اعلیٰ تعلیم پانچ لڑکیوں کو ملازمت کی اجازت نہیں دی جاتی۔ عورت کی اعلیٰ تعلیم اور ملازمت کے حق کی سہمی سطح پر پڑھائی نہ ملنے میں مردوں کے عدم تعاون کا حصہ زیادہ ہے۔



SANGAM Superstore

Beautiful Location

Everything you Need

Parking

SANGAM SUPERSTORE
 Domel, Muzafferabad,
 Azad Kashmir.
 Phone: 05822-446661

یہ سب صحیح خاتون خواتین پر جموئی طور پر مبنی
انداز میں اتر ڈالتے ہیں۔ اکثر خواتین خوف اور عدم
تحفظ محسوس کرتی ہیں۔ یہ خوف اور عدم تحفظ آگے بڑھ
کر لیشن اور ڈپریشن میں تبدیل ہو سکتا ہے۔

سہمی سچا راج خواتین کے حقوق کی پذیرائی نہ ہونے
کے مختصر ذکر کے بعد آئیے اب خاندان یا
برادری کی سطح پر مردوں کو حقوق نہ دینے
جانے کی صورتیں مثال کے طور پر دیکھ لیتے ہیں۔

کئی خاندانوں میں عورتوں کے لیے
اطالی تعلیم اور روزگار کا حق تو ایک
طرف ماحور تون کو دینے میں بھی
حصہ دینے سے انکار کر دیا جاتا ہے۔
باپ یا ماں کی طرف سے دوتے کی
چاہنیاؤں کے بنوانے کے وقت
بہنوں پر دباؤ ڈالا جاتا ہے کہ وہ



بھائیوں کے حق میں دست بردار ہو جائیں۔
کئی گھرانوں میں لڑکیوں کو انٹرنیٹ کلاس یا
میٹرک یا مائٹرز آگے تعلیم حاصل کرنے کی اجازت
نہیں دی جاتی۔ لڑکیوں کی تعلیم کی حوصلہ افزائی نہ
کرنے والے اکثر گھرانوں میں والد یا دادا یا خاندان کا
کوئی اور بااثر مرد لڑکیوں کی تعلیم کے حق
میں نہیں ہوتا۔

مرد ہو یا عورت دونوں اصناف سے تعلق رکھنے
والوں کی شخصیت کو مستحکم بنیادوں پر تعمیر ہونا چاہیے۔
اس کے لیے ضروری ہے کہ ہر شخص اپنی صلاحیتوں
سے خوب واقف ہو اور اسے اپنی ان صلاحیتوں کے
استعمال کا طریقہ بھی آتا ہو۔ خاندان اور معاشرے میں

اپنے فریضے اچھی طرح ادا کرنے اور اپنا عملی کردار
خوب طرح نبھانے کے لیے ضروری ہے کہ مرد یا
عورت اپنے بارے میں پراعتماد ہوں، مختلف امور اور
موضوعات پر ان کی کوئی ممانعت نہ ہو۔ صاحب الارائے
ہوں اور ان میں بروقت فیصلہ کرنے کی صلاحیت ہو۔
یعنی وہ پراعتماد صاحب الارائے اور فیصلہ ساز ہوں۔

خاندانوں میں مردانہ تسلط کی سوچ لڑکیوں کی
کئی صلاحیتوں کو ابھرنے کا موقع نہیں دیتی۔
لڑکیوں کے اصل کام شوہر، ماں، سسر کی
خدمت مقرر کر دیے جاتے ہیں۔

خاندان کی جانب سے
لڑکیوں کی انفرادیت کو ابھرنے نہ
دینا، ان کے رجحان اور حقوق
کے مطابق تعلیم حاصل کرنے
دینا، لڑکیوں کی ذہنی اور عملی سطح کو
دستخیز ہونے دینے سے ان کی استعداد کار اور

اہلیت متاثر ہوتی ہے اور ان میں بہت زیادہ محدودیت
آ جاتی ہے۔ سوچ کی یہ محدودیت لڑکیوں کو
پراعتماد، صاحب الارائے اور فیصلہ ساز بننے میں
رکاوٹ بنتی ہے۔

یہ صورت حال ایک طرف تو لڑکیوں کے آگے
بڑھنے میں رکاوٹ بنتی ہے دوسری طرف ان میں ضد،
تجسس، جھگڑا جیسے جذبات کو جنم دیتی ہے۔ مزید پیش
کی بات یہ ہے کہ لڑکیاں اپنے غصے اور جھجھکیوں کا

اظہار بھی پوری طرح نہیں کر پاتیں۔ اس طرف وہ
بیزادہ اور مایوسی میں مبتلا ہونے لگتی ہیں۔ یہ کیفیت
لیشن اور ڈپریشن کی طرف لے جاتی ہیں۔
خواتین میں ڈپریشن کے لیے مرد سکتے

مرد ہیں....؟

اس حوالے سے سہمی اور خاندانی پہلوؤں کے
تعمیر آہنائے کے بعد اب ہم خواتین میں ڈپریشن میں
رہنے والی انفرادی ذمہ داری کا بھی جائزہ لیتے ہیں۔

مرد اور عورت کا تعلق انسانوں میں سب رشتوں
کا بنیاد ہے۔ نوع انسانی کا ذمہ اور رشتہ مرد اور عورت کی
ذمہ داری ہے۔ آدم و حوا کے دو بیٹے سب سے پہلے
پیدا ہوئے اور رشتہ وجود میں آیا۔ اس کے بعد ماں باپ

پر دباؤ، بہن بھائی کے رشتے وجود
میں آئے، پھر چچا، پھوپھی، خالہ،
بھائی، ساس سسر اور
رشتے وجود میں
آئے۔

مرد اور عورت
جو جنسی اور کارکن یا
جنس متجانس جوڑی کے
رشتے قائم ہوتا ہے
پھر یہ تعلق
سرسے تمام رشتوں

مادری ہوتا جاتا ہے۔ اس رشتے کی خاطر لڑکی اپنے
باپ کے گھر سے رخصت ہو جاتی ہے۔ شادی کے
بعد لڑکی کے ترجیحات بھی تبدیل ہو جاتی ہیں اور اس کی
ذمہ داری سے زیادہ اپنی بیوی اور اولاد کی طرف
مائل ہو جاتی ہے۔

مرد اور عورت کا باہمی تعلق اخلاص، ایثار،
نہایتی اور محبت چاہتا ہے۔ مرد اور عورت دونوں عموماً
سے تعلق کی قدر کرتے ہیں تاہم عورت محبت کے
مائل ہیں زیادہ حساس ہوتی ہے۔ محبوب، مستحیر یا



شوہر، تعلق کسی بھی درجے میں ہو عورت اپنے ساتھی
کو اپنے سن میں، اپنے وجود میں پوری طرح
بسا لیتی ہے۔

سہمی اور نفسیاتی ماہرین کے مطابق عورت میں
حسیات، جذباتیت، اندیشے اور خوف کے جذبات کا
غلبہ ہوتا ہے۔ اکثر گھرانوں میں اپنے سے ودیہ شخص
کے لیے احساس ملکیت (Sense of Possession) بھی بہت زیادہ ہوتا ہے۔ یہ عورتیں

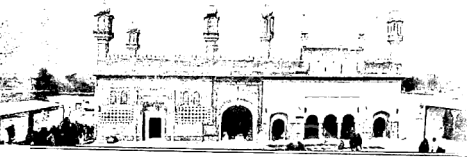
سوچنے لگتی ہیں کہ میرا شوہر، میرا
شغلیتے میرا دوست کسی اور کو بنیاد
بھری نظروں سے تو نہیں
دیکھ رہا یا کوئی اور عورت
میرے ساتھی پر
ڈورے تو نہیں ڈال
رہی۔ اس طرح کا
بے جا احساس ملکیت
نگہ دلی کا سبب بنتا

ہے، اس نگہ دلی سے خود
غرضی جنم لیتی ہے۔ شک اور
دوست اس خود غرضی کی افزائش کے لیے گھاؤ اور
پانی ناکام کرتے ہیں۔

نگہ دلی کی منفی جذبات کی ماں ہے۔ یہ انسان کو
(مرد ہو یا عورت) حیلن اور حسد میں مبتلا کرتی ہے۔
جلبن اور حسد ڈپریشن کا سبب بنتے ہیں۔

عورتوں کے ڈپریشن کی عام وجوہات میں اپنے
ساتھی کے ساتھ تعلق کے بارے میں ان کا خوف،
ساتھی کی طرف سے ان کے حسن، ان کے لباس، ان
کے کاموں وغیرہ کی تعریف نہ ہونا مردوں کا

سلطان العارفین حضرت سلطان بابو علی



تھے۔ ہوائی برسوں میں ان جگہ میں رہنے کے بعد آپ نے دیاداری ترک کر دی اور طے کیا کہ آئندہ یاد خدا میں زندگی بسر کریں گے۔

حاکم متان اس وقت جنگ کی تیاریوں میں مصروف تھا، آپ کو ہتھیاروں کے ساتھ دیکھا کہ چہما کہ آپ کس نظر میں شریک ہو کر جنگ کریں گے؟

بازید نے کہا میں یہ کام اکیلا ہی کروں گا۔ آپ نے بات سن کر دربار کے تمام امراء زریب مسکرا دیئے۔

احمد بن شہزاد

حاکم آپ کی مجلس صلاحیتوں سے واقف تھا اس نے کہا کوئی مضائقہ نہیں جو آپ چاہیں وہی ہوگا۔

آپ نے کہا کہ "ایک شخص جو راست کار اور خدمت میں بیچھے۔"

اور ایک تصویر راجہ مراد کی چاہیے۔ جو دونوں بیڑوں میں کھڑے رہیں۔ آپ حاکم متان کے دربار سے روانہ ہوئے، راستہ بنانے والے کی رہنمائی میں جب کلدھ مراد کے قریب پہنچے تو اسے رخصت کر دیا اور خود کلدھ کی فصیح بھلائی کے راجہ دربار داخل ہو گئے۔

مراد کا راجہ اپنے دربار میں بیٹھا ساتھیوں سے جنگ کے متعلق صلاح مشورے میں مشغول تھا کہ آپ

گیارہویں صدی ہجری کا زمانہ تھا سلطنت ہندوستان کی سند پر عقلمند فرماں روا شاہجہان جلوہ افروز تھا۔ متان سلطنت دہلی کا ہی ایک حصہ تھا۔ متان کے حاکم اور مراد کے راجہ کے درمیان بائیکاٹ کے ریکستان کے لیے اختلافات شدت اختیار کرتے گئے۔

دوسری جانب متان کے ایک مکان میں ایک شخص سردار بازیب محمد اعوان دیاداری سے الگ تنہائی میں یاد اہلی میں زندگی بسر کر رہے تھے۔ انہوں نے جب متان کی فضا پر

جنگ کے بدل منلائے دیکھے تو گھڑی پر ضروری اسباب باندھ کر اور ہتھیار لگا کر متان کے حاکم کی خدمت میں پہنچے۔

متان کا حاکم آپ کو پھیناتا تھا۔ آپ کسی دور میں مغل بادشاہ شاہجہان کے نظر میں اعلیٰ عہدے پر فائز تھے اور اپنی جرات مند اور شجاعت کی وجہ سے مشہور تھے۔ آپ کا خاندان مغل دربار میں پشت در پشت منصب دار چلا آ رہا تھا۔ بازیب نے اپنی پوری جوانی فوج میں بسر کی اور ذلتی عمر میں شاہی دربار چھوڑ کر گھر لوٹے تو آپ کی شادی ایک عارف کاملہ خاتون راستی بی بی

تھا۔ بھی ہے۔

مرد ہو یا عورت سب ہی اپنی تعریف سنا چاہتے ہیں۔ تعریف اور مدح سرانہ کی خواہش عورت میں نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ عورت اپنے ہر انداز، ہر کام کے لیے رد عمل کی خواہش مند ہوتی ہے۔ اپنے حسن اپنے لباس، اپنے ہاتھ پاؤں کے اسٹائل اور اپنے ایک ایک کی تعریف میں، اپنے سلیقے، اپنے کمانوں کے ذائقے مختلف معاملات میں اپنی کارکردگی کی تعریف بھی سنا چاہتی ہے۔

شادی کے بعد ابتدائی چار سال تو مرد اپنی بیوی کی باتوں پر توجہ دے کر انہیں خوش سروسا ہے ہیں رفتہ رفتہ مرد زندگی میں مصروف ہو کر اپنی بیوی کی کئی باتوں پر اپنا رد عمل نہیں دے پاتے۔

عورت اپنے مرد کے اس رویے کو اپنے اوپر اثر کی توجہ کی کمی سمجھتی ہے۔

کئی عورتیں اپنے مرد کے اس طرز عمل کو شکار انداز میں دیکھتی ہیں اور کئی عورتیں اپنے مرد کے اس طرز عمل پر شلوک و شبوک و رنجش میں گرفتار ہو جاتی ہیں۔

خاتون ذہنی طور پر بڑے سکون رہے اس کے لیے مرد کو عورت کے ہانک جذبات اور حساس طبیعت کا بہت خیال رکھنا چاہیے۔

خاتون ڈپریشن میں مبتلا ہو جائے تو اس کے ساتھ کسی اور پر بہت زیادہ توجہ دے کر اس کی تکلیف کے لیے اہم کردار ادا کرنا چاہیے۔



دوسری خواتین کی تعریف کرنا یاں کی طرف متوجہ ہونا مختلف خواتین پر الگ الگ انداز سے اثر انداز ہوتا ہے۔

کچھ خواتین کو اپنے ساتھی کی یہ حرکت بری تو محسوس ہوتی ہے لیکن وہ اسے اپنے دل پر زیادہ نہیں سمجھتی۔

کچھ خواتین اپنے ساتھی کی اس حرکت کو اپنی شخصیت یا اپنے حسن میں کوئی کمی سمجھ کر احساس کمتری میں مبتلا ہونے لگتی ہیں۔



کچھ خواتین کے لیے ان کے ساتھی کی یہ حرکت ناقابل برداشت ہوتی ہے اور انہیں ہنسنا آتا ہے۔

بعض خواتین اپنے ساتھی سے جھگڑنے لگتی ہیں اور شدید ذہنی دباؤ میں بھی مبتلا ہوتی ہیں۔

عورت اپنے ساتھی سے اپنے لیے وقار داری کی توقع رکھتی ہے۔ وقار داری کی یہ توقع عورت کا حق ہے۔ وقار داری کی اس توقع کے ساتھ عورت کا احساس ملکیت منادی ہو جائے تو مرد کی ذہنی بارے میں بھی عورت کے لیے شدید نفسی خوف اور ذہنی جھٹکے کا سبب بن جاتی ہے۔

مرد کی ذمہ داری اپنی زوجہ کے لیے صرف اتنا ہونے کا اہتمام کرنا ہی نہیں ہے بلکہ عورت کو خوش اور مطمئن رکھنا بھی مرد کی ذمہ داری ہے۔ عورت کو خوش رکھنا مرد کی ذمہ داری ہی نہیں بلکہ مرد اور عورت کے اس حسین اور محترم تعلق کا

ایک تیز قدم اٹھاتے ہوئے دربار میں داخل ہوئے اور راجہ کی سمت بڑھنے لگے۔ محل اس کے درباری اور خود راجہ نوردر کے منام سے باہر ہوا۔ آپ نے یکایک لوگ بلانے کی اور دوسرے ہی سے راجہ کا مرتب سے جدا ہو کر زمین پر آن پڑا۔ اس ایک اہم اقتدار سے تمام درباریوں پر حالت سستہ خاری ہوئی اور کسی کو آپ کی طرف بڑھنے کی جرأت نہ ہوئی۔

آپ نے پھر جی سے ایک ہاتھ میں راجہ کا سر تھاما اور دوسرے ہاتھ سے تھوڑے کے جوہر دکھاتے لگے سے باہر آگئے۔

کرتی اور لہنی جاگیر وہاں کی ایک خانقاہ مدرسے کے اخراجات کیلئے وقف کردی۔

ابھی کچھ ماہ گذرے تھے کہ ان کے گھر میں ایک نوزائیدہ بچے کی نگہاریوں کو غیبی لگئیں، والدین نے اسے کلام "ہاتھ" رکھا۔ جو آئے محل کے حضرت سلطان العارفین سلطان مظاہر ہاؤس کے کام سے جانے گئے۔ حضرت سلطان ہاتھ کی ولادت تک جمہاری (1639ء تا 17 جون 1630ء) کو ہوئی۔



سلطان ہاتھ نے ظاہری علوم کا اسباب کا قصد اور روحانی علوم میں نہیں ایک بلکہ زیادہ تر ابتدائی تعلیم لئی والد اور والدہ سے حاصل کی۔ لاکھن میں ہی آپ کے والد کا انتقال ہو گیا۔

نوجوانی میں آپ کو روحانی سفر کے لیے مرشد کا تلاش ہوئی۔ آپ نے کئی اقتدار سے شاہ حبیب اللہ قادری کا تکرار و ستاہ پلندہ مرتبہ دی اور ایسے راوی کے کنارے مقیم تھے۔ شوق کی تحمیل کی خاطر فسطح سطر باندا۔ جدی راوی کنارے ایک گاؤں میں شاہ حبیب اللہ کی خانقاہ میں داخل ہوئے تو دیکھا کہ خانقاہ میں لوگوں کا ایک جھوم ہے جو جوق در جوق انڈر کچلا آ رہا ہے۔ حضرت سلطان ہاتھ کی طرف خاموشی سے سوچ کر بیٹھ گئے کہ جھوم چھٹے تو شاہ حبیب اللہ قادری سے ملاقات کی جائے۔ گفتگو شاہ حبیب اللہ کی نظر آپ پر پڑی تو انہوں نے سلطان ہاتھ سے کہا۔ "لوگ اسے نہیں دیکھ کر لگتا ہے کہ تو طویل سفر طے کر کے یہاں تک پہنچے ہو اور اب خاموش اور علیحدہ کیوں بیٹھے ہو۔" سلطان ہاتھ نے ادب کے ساتھ جواب دیا "حضرت صاحب! آپ سے تربیت پانے کے لیے حاضر ہوا ہوں۔" شاہ حبیب اللہ نے سلطان ہاتھ کے

جوہر دیکھے تو کچھ عرصے اپنے پاس روک کر آپ کی روحانی تربیت فرمائی۔

کچھ عرصہ بعد شاہ حبیب اللہ نے آپ سے فرمایا کہ "دہلی میں میرے شیخ طریقت حضرت سید میر عبد الرحمن دہلوی قادری کے پاس چلے جاؤ۔ ان کی خدمت گزارائی کرو۔ امید ہے کہ تم گوہر معصوم حاصل کر لو گے۔"



سلطان ہاتھ نے رخصت سفر ہاتھ مار دی تو اپنی راہ کو چل پڑے۔ جیسے ہی سلطان ہاتھ، شیخ عبد الرحمن قادری کی خدمت میں پہنچے تو شیخ بڑی کرجوشی سے اپنے گلے لگایا۔ حضرت شیخ عبد الرحمن قادری نے آپ کو چند اسباب دیئے۔

کچھ عرصہ بعد حضرت شیخ سے اجازت لے کر دی سے روانہ ہو گئے۔ حضرت سلطان ہاتھ شہرت کو پانچند فرماتے تھے۔ اگر کبھی آپ سے کسی کرامت کا ظہور ہوتا تو وہ تمام ہی چھوڑ دیا کرتے اور کسی دوسری جگہ کو اپنا مسکن بنا لیتے۔ آپ بہت ہی کم کسی ایک جگہ پر قیام پزیر رہے۔ دہلی سے کئی شہروں میں قیام کرتے ہوئے آپ دوبارہ اپنے آبائی وطن شورکوٹ تشریف لے آئے۔ شورکوٹ واپس آنے کے بعد آپ نے رشد و ہدایت کے کام کا آغاز کیا اور راہ سلوک کے مسافروں کی روحانی تربیت کے لئے ایک خانقاہ قائم کی۔ خانقاہ میں آپ کی والدہ بھی آپ کے ساتھ تھیں۔



حضرت سلطان ہاتھ ذات باری پر توکل فرماتے تھے۔ مغل شہنشاہ شاہجہاں کی طرف سے آپ کے والد محترم سلطان یازہ پور کو ایک وسیع جاگیر عطا ہوئی تھی۔ یہ جاگیر بیکار پڑ کر زمین در زمینوں کے ایک ٹکٹے پر

مستقل تھی جس میں کئی آباد کنوئیں جاری تھے، لیکن سلطان ہاتھ صاحب جاگیر ہونے کے باوجود خود سخت کیا کرتے تھے اور زمینوں پر خود کھیتی باڑی کرتے تھے۔

خانقاہ کے کئی دور دراز خانقاہ میں ایک شریف تاجر رہا کرتا تھا جو مستقل کاروباری خسرانے کی وجہ سے ہائیکل تلاش ہو چکا تھا، اس کی بیٹیاں شادی کے قابل ہو گئیں۔ وہ شخص اپنے گھر مانے کا بھرم رکھنے کے لیے اہل اہلباس پہنچا، تھے، کچھ لوگ سمجھتے تھے کہ وہ مالی طور پر آسودہ حال ہے۔ اس کی اسی ظاہری حالت سے متاثر ہو کر اچھے خاندان کے لوگوں نے اس کی بیٹیوں کے لیے رشتے جیسے تھے مگر وہ اندرونی طور پر اس قابل نہیں تھا کہ بیٹیوں کی شادی کا انتظام کر سکے۔ آخر ایک دن وہ اپنے مسائل سے پریشان ہو کر ایک بزرگ کی خدمت میں حاضر ہوا۔

"بخشا! میں نے بہت اجاہدات گزرا ہے مگر اب سفید پوشی کے سوا کچھ بھی باقی نہیں۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ میں ایک مالدار شخص ہوں مگر حقیقت یہ ہے کہ کوئی سرمایہ پاس نہیں۔ میں اپنی زندگی کو تیار چکر چکے بیٹیوں کا بوجھ برداشت نہیں ہوتا۔ قرض خواہ ہر وقت دروازے پر کھڑے رہتے ہیں۔"

بزرگ کچھ دیر تک تاجر کی حالت زار پر غور کرتے رہے پھر کہنے لگے۔ "تم دریا سے چناب کے کنارے شور کوٹ میں سلطان ہاتھ سے طور اور اہل عابد عابدان کرو۔" تاجر امید کا پرجا پراغا جلائے ہوئے شور کوٹ پہنچا۔ اس وقت سلطان ہاتھ آسودہ دہاس میں بیٹوں اپنی زمین پر مل چلا رہے تھے، اگر کوئی انجینی شخص، حضرت شیخ کو اس حالت میں دیکھتا تو کہیں اسے قائم کر سکتا کہ یہ شخص ایک کسان ہیں۔ تاجر نے بھی سلطان ہاتھ کے بارے میں یہی سوچا اور دل ہی دل میں افسوس کرنے لگے۔ "میرا سسر

کلام حضرت سلطان بابو سے انتخاب

مرشد نے حسب اپنی کا تخت میرے دل میں لگا دیا ہے
اس پر دے گی ہر رنگ کو مرشد نے فنا دھا کا پانی دیا ہے
اس آبادی سے میرا وجود پھول کی طرح نکل گیا ہے
میرے مرشد سدا نہیں جنہوں نے سدا بہار پورا لگا دیا ہے
تو بڑھ پردہ کا حلقہ تو گیا مگر دل سے حجاب دور نہیں ہوئے
تو بڑھ پردہ کے عالم ہو گیا مگر دیکھنے والے دوزخ کا طالب ہے
بزاروں کتابیں پڑھنے کے باوجود تو نے نفس امارہ کو نہیں مارا
نفسوں کے سواہ کوئی اس اندر کے چور ہے یا تو نہیں پاسکا
مفتوح دہت کے دریا کو مردانہ دور تیر کر پار کرنا چاہیے
جہاں طوفان دکھائی دیں عاشقوں کو وہیں قدم رکھنا چاہیے
پر ہیبت بھل اور بلائیں دیکھ کر ہانک نہیں ڈرنا چاہیے
نفس تو انہی بندوں میں ہوتا جو راہ حق میں مرنا چاہیں
نفس تیرا ہرمان لہو کا گھر ہے، تو جھانک کر دیکھ اپنے اندر
تو خضر کی منت نہ کر آپ حیات کا چشمہ تو خود تیرے اندر
وہ دل میں عشق کا چراغ اجلا تو تجھے متاع مگت مل جائے گی
اللہ کے اسرار جان لینے ہیں جو مرنے سے پہلے مرنے ہیں
عشق کو دریا چڑھ کر نلک تک پہنچ گیا ہے، یہیزا کہاں پہنچے گا
متصل کی سستی کو پہلے وہی ڈیکر نجات حاصل کرنی چاہیے
دریا سے دھت کے لیے مقلات کا سامنا کرنا ہی پرتا ہے
سوت سے خلقت ڈرتی ہے مگر عاشق کے لیے حیات ابھی ہے

سلطان بابو کے سینے میں روحانی علم کا ایک سمندر
موجود تھا۔ فقر، تصوف، معرفت پر آپ کے مطلقاقت
کا تجربہ ایک بیش قیمت خزانہ ہے۔ شریعت، طریقت
اور حقیقت جیسے مشکل اور نازک موضوعات پر کئی
تصانیف ان سے منسوب ہیں۔
آپ نے اپنی بابت دولت اور روحانی نعمت کو
کتابوں کی صورت میں تقلید فرمایا اور اس طرح اپنے

ایک مرتبہ حضرت سلطان بابو سے یہ اس طرح
لینے تھے کہ آپ کا سر آپ کے ایک شاگرد کے زانو
مقدار پر لیٹنے سے آپ کا لباس اور جسم خاک آلود
ہو گیا تھا۔ شاگرد نے جب اپنے مرشد کو اس حال میں
دیکھا تو سوچنے لگا کہ کاش میرے پاس مال و دولت ہو
تو آپ کی حضرت کو یوں خاک پر نہ سونے دیتا۔۔۔
حضرت سلطان بابو نے کیا کہیں اکھیں کھول کر
اپنے شاگرد کو دیکھا اور پوچھا "کیا سوچ رہے تھے؟"
شاگرد نے سمجھے ہوئے ہو جھکے سوچا، بیان کر دیا۔
حضرت سلطان بابو نے مسکراتے ہوئے فرمایا
"ذرا اکھیں تو بند کرو۔" شاگرد نے ہم کر
قلب میں اپنی اکھیں بند کیں تو کیا دیکھتا ہے کہ ایک
سر بہر شاہ اب باغ ہے، ہر طرف پھول ہی پھول ہیں۔
پھولوں کی خوشبو نے نضا کو خمار آلود کر دیا ہے۔ ایک
طرف سے چایاک ایک دوشیزہ جو حسن و جمال کا پیکر
تھی، انداز پر لہرائی کے ساتھ بائیں پھیلائے اس کی
طرف بڑھ رہی ہے۔۔۔
شاگرد نے یہ دیکھا تو ایک قدم پیچھے ہٹ گیا اور
بولتا "دور ہو جاؤ مجھ سے۔۔۔ کیوں مجھے میرے مرشد
کی نظروں سے گرا جاتا ہے؟"
یہ کہتے ہی شاگرد نے بے اختیار اکھیں کھول
دیں۔۔۔ اس کی نظریں شرم سے لگی ہوئی تھیں۔۔۔
حضرت سلطان بابو نے مسکراتے ہوئے فرمایا
"تو کیسا ہے۔۔۔ ابھی تو تو دنیا کی خواہش
کر رہا تھا اور جب دنیا تیری طرف بڑھ رہی تھی تو تو نے
اسے ٹھکرایا۔" شاگرد نے سر جھکا کر ہونے کے جواب
دیا "خام زرد جوہر کا نہیں فرخ کا خواہش مند ہے۔"
حضرت سلطان بابو نے اس کے حق میں دعا فرمائی۔

بائیں فنیوں کو طالبان حق اور صادقوں کے لیے
عام فرمایا۔
حضرت سلطان بابو نے تقریباً 40 کتابیں
تصنیف کیں۔ جن میں بہت سی کتابیں اسد ابو زانہ کے
ہاتھوں لایہ ہیں۔ تاہم ابھی آپ کی بہت سی کتابیں
 دستیاب ہیں۔
سلطان بابو لوگوں کو عبادت و ریاضت کا درس دیا

دیکھیں کیا میں تو کھتا تھا کہ یہ روحانی بزرگ ہوں گے
اور میری مدد کریں گے لیکن یہ تو کچھتے میں بھی عام
سے آدمی تھے۔ اور حکایت میں مزدوروں کی طرح کام
کر رہے تھے۔"
ابھی وہ یہ سوچتے ہوئے نرا ہی تھا کہ کسی نے پیچھے
سے اس کا نام لے کر پکارا۔ اپنا نام سن کر وہ جاڑ
خیرت زدہ ہو کر پلٹا۔ دیکھا کہ سلطان بابو نے بلا
سے ہیں۔۔۔ سلطان بابو نے فرمایا "کیوں بیانی۔"
آئی دور سے آئے ہو اور ملے ناکیا، ہاں ہے ہو۔"
دوڑی عقیدت کے ساتھ قریب پہنچا، حضرت
سلطان بابو نے غصے سے خبر نہ تازہ کی درخواست ہی پھر
نہایت شیریں لہجے میں فرمائی گے "تم میرا کام کرو،
میں تمہارا کام کیے دیتا ہوں۔"
جاڑ نے بڑی جرت سے سلطان بابو کی طرف
دیکھا "بھئی! ایک سوالی آپ کے کیا کام آسکتا ہے؟"
"میں اپنے ایک ضروری کام سے دُراغ ہو گیا ہوں
آتا ہوں جب تک تم میرا لہا چلاؤ، میں یہی کام ہے۔"
اتنا کہہ کر سلطان بابو خیرت سے گئے۔
اس دوران جاڑ مل چلا تا رہا، تھوڑی دیر بعد
سلطان بابو واپس آئے اور اپنے سامنے پورا ہاضمی کا
ایک ڈھلاؤ اٹھا کر زمین پر لادیا۔ جاڑ نے سلطان بابو
کے عمل کو دیکھ کر جرت سے دُراغ ہو کر دوسرے ہی
لہجے میں آکھیں فرمادیں گی۔ اور گرد کے مارے
ڈیلے سوتا نہیں گئے۔
حضرت سلطان بابو نے فرمایا "یہ اٹھاؤ۔۔۔
تمہاری ضرورت کے لئے کہیں ہوں گے۔"
جاڑ نے سواہ لایا۔ پھر سلطان بابو کے دست
مبارک کو بوسہ دیتے ہوئے رخصت ہو گیا۔



کرتے۔ اکثر یہ فرمایا کرتے کہ ”تم لوگ اپنی اصلاح کرو اور کلمات کے پیکر میں مت بیڑو کیونکہ اس طرح قہقہے کہا نہیں میں مشغول ہو چاہتا ہوں۔“

ایک مرتبہ آپ نے ارشاد فرمایا کہ ”اگر تو ہوا میں اڑنے تو ایک کبھی کسی طرح ہے اور اگر پانی پلے تو ادنیٰ نیچے کے برابر ہے اور اگر لوگوں کے دلوں کو اپنی کلمات سے اپنی طرف راغب کرے تو یہ ہوا میں کسی کی شان ہے۔“

سلطان العارفین حضرت سلطان باہو فرماتے ہیں: ”مراتجہ کیا ہے؟ ... اور مراتجہ سے کیا حاصل ہوتا ہے؟ ... مراتجہ وہ ہے جو رقیبوں سے دور کر کے وحدت الہی میں پہنچانے سے مراتجہ تبت الہی کا دوسرا نام ہے۔ جو استغراق مقام کی قیوم کا خراج ہے اور اس سے مقام مودت لیل ان تومو (مستی موت) سے پہلے موت کے عالم سے واقف ہو جائے) حاصل ہوتا ہے۔“

حضرت سلطان باہو فرماتے ہیں ”واضح رہے کہ شاعروں کے طبع کا تعلق شعور سے ہے جبکہ اللہ دلوں کا طعم ”علم لدنی“ ہوتا ہے۔ جو آئینہ میں حاضر علیہ الصلوٰۃ والسلام سے منتقل ہوتا ہے۔ ... اور کوئی شخص اولیاء اللہ کی صفیاتیات کا خمیر جاننا اور بزرگ گہرائی کے ساتھ مطالعہ کرنا ہے۔ قیام تک وقت آئے گا کہ اس کی کوئی بات حکمت سے خالی نہ ہوگی اور ان کی تصانیف، تحریر اور ادب اقبال کی برکت سے امداد اور زندگیوں کی نصیب ہو جائے گی۔“

ایک جگہ حضرت باہو نے فرمایا ”دعا“ کی ذکر کی دو علامتیں ہیں۔ ... ایک اللہ کی معرفت میں غرق ہونا۔ ... دوسرے مجلس محمدی ﷺ میں حاضر ہونا۔ ... مکمل فکر کی دو نشانیاں ہیں۔ ... ایک فناء ہے۔ ... دوسرے بقاء ہے اور فرحتِ ربوں۔“

حضرت سلطان باہو فرماتے ہیں ”مرشد کے مرتبے اور داعی کرتے ہوئے ارشاد فرماتے ہیں ”مرشد اس بار کات کو کہتے ہیں جو قلب کو زندہ اور فرخندہ کر دے۔“

حضرت سلطان باہو ارشاد فرماتے ہیں ”عاشق باہر فقیر، فانی اللہ کے مقام پر فائز ہوتا ہے اپنی آنکھوں کو بند کر کے جس جگہ جانا چاہتا ہے جاتا ہے۔ ... اگر وہ اپنی باہر فانی آنکھوں کو کھول بھی ہے۔ ... تو اپنے آپ کو ظاہر دماغ میں اس جگہ رکھتا ہے جس میں مجلس یا مقام میں جاتا ہے، اس میں بیٹھتا ہے۔ ایسا بندہ طریقت میں منشی کو پہنچتا ہے۔ ... مبتدی طریقت صرف روبرو ہو کر ملتا ہے۔ ... جبکہ منشی طریقت اپنے آپ سے ملتا ہو کر خود کو اللہ تعالیٰ کے پیرو کر دیتا ہے اور مقام میں حق یقین کا اور ادب کا حاصل کرتا ہے۔“

سلطان باہو نے جہاں اپنی تعلیمات سے بزرگوں کو لوگوں کو مسلمان کیا وہاں اپنی صوفیانہ شاعری ذریعے بزرگوں حقیقت مندوں کو مشتق حقیقی امر اور دوز سے بھی آشتاء کیا۔

حضرت سلطان باہو عربی فارسی کے بہت ہی عالم تھے۔ آپ کی عالمگیر شہرت کا سبب آپ کا بے شمار کام ہے۔ آپ پنجابی شاعری کی معروف مختلف حریفی کے بانی ہیں۔ آپ کے کام میں ایک رومیا کا تاثیر، مثنوی اور چاشنی ہے۔ آپ کی شاعری میں اللہ سرور انگیز ”جو“ کی پکار آپ کو عابدی ادب میں اللہ حیثیت دیتی ہے اور دیگر صوفی شعراء سے ممتاز کرتی ہے۔ یہ بات تم لوگ جانتے ہیں کہ علامہ اقبال

شاعری اور خلافت کی عمارت جن بنیادوں پر کھڑی ہے وہ سلطان باہو کی فراہم کردہ ہیں۔

اقبال کا استعارہ شاہین دراصل سلطان باہو کا شہباز ہے۔

میں شہباز کراں پروازاں دہج دریا کرم دے ہو زبان تان میری کن برابر موزاں کم قلم دے ہو افلاطون ارسطو جیسا میرے لگے کسی کم دے ہو حاتم جیسا لکھ کر دواں در باہو دے منگتے ہو اسی طرح اقبال کا فقرہ فقر سلطان باہو ہے۔ اقبال نے سلطان باہو کی زمینوں میں غزلیں کھیں ہیں۔ مثال کے طور پر اقبال کی مشہور نظم ”خودی کا سر نیاں لا الہ الا اللہ“ کی ن صرف زمین بلکہ اس غزل کے موضوعات تک سلطان باہو کی فارسی غزلوں سے لئے گئے ہیں۔ سلطان باہو فرماتے ہیں:

عجابت مردم جاں لا الہ الا اللہ
کلید قفل جہاں لا الہ الا اللہ
چہ خوف آتش دوزخ چہ پاک لعین
ورا کہ کردیباں لا الہ الا اللہ
اس زمین میں علامہ اقبال کہتے ہیں:
خودی کا سر نہیں لا الہ الا اللہ
خودی ہے فتح فساں لا الہ الا اللہ
یہ دور اپنے ابراہیم کی تلاش میں ہے
مستم کہہ ہے جہاں لا الہ الا اللہ

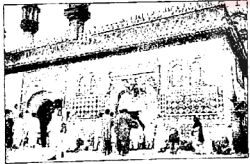
آپ بظاہر فلسفیانہ موشگافوں سے پرہیز کرتے اور یہ سچی سادگی باہمی تحظیک انداز میں کہہ بیٹے جاتے، جن کا مطالعہ جاہلہ ہماری دیہاتی دانش کا مطالعہ ہے۔ دنیا کی خرافات تیار کیا، تحصیل علم، حسن مذاکرہ و اداری برداشت، احرام، انسان دوستی، محبت کا درس اور محبوب ازلی کا حقیقی شش حضرت سلطان باہو کے کلام

کے اہم موضوعات ہیں۔



63 سال تک کار سیمائی انجام دینے کے بعد حضرت سلطان باہو نے جمادی الثانی 1102ھ بمطابق یکم مارچ 1691ء کو اس دنیا سے رخصت ہوئے آپ کو دریائے چناب کے کنارے موضع ”تھیرگان“ کے قلعے میں سپرد خاک کیا گیا۔

1706ء میں دریائے چناب شہید غفیلانی کی لپیٹ میں آ گیا جس کے باعث حضرت سلطان باہو کے جسد مبارک کو بستی سمندری کے قریب منتقل کر دیا گیا۔ اس قدر طویل مدت گزر جانے کے بعد بھی آپ کا کفن تک مینا نہیں ہو سکا۔ 157ھ بمطابق 1863ء دریائے چناب میں دوبارہ سیلاب آیا یہاں تک کہ کئی کئی سرکش لہریں مزار مبارک کو چھوئے گی تھیں۔ ایک بار پھر آپ کے جسم مبارک کو منتقل کر کے گڑھ مبارک (خلع



جنگل) میں آسودۂ خاک کیا گیا۔ روایت ہے کہ اس وقت بھی آپ کا کفن صحیح و سالم تھا۔ آپ کا مزار آج بھی سچا سچ اور جنوب کی جانب قصبہ گڑھ مبارک کے نزدیک تحصیل شہر کوٹ میں راجع خاص دعام ہے۔ آپ کا سر ہر سال جمادی الثانی کی پہلی جمعرات کو منایا جاتا ہے۔

مارچ 2016ء

خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی اہلیہ

محترمہ و ارشدہ عفتہ امی جان (مرحومہ)

کے بارے میں چند تاثرات

جناب قاضی مقصود راولپنڈی

ای جان مجھ سے بہت شفقت و اہمیت کا اظہار کرتی تھیں، بہت مہمان نواز تھیں۔ ان کے ہاتھوں میں راز تھے بہت تھا جو آج تک یاد ہے۔

بہت سخی تھیں جو ہاتھ میں آئے وہ دے دیا کرتی تھیں۔ بچوں کا بہت زیادہ خیال رکھتیں۔ ایسی ہستیاں بہت کم پید ا ہوتی ہیں جو اتنے زیادہ اٹیکر کا بیکر ہوں۔ ان کا ایثار سب کے لیے عام تھا۔



جناب نیاز احمد، پشاور

ای جان کو میں نے بے انتہا سخی، ملندہ اور عظیم سخی پایا۔ اس کے علاوہ جو خاص بات میں نے محسوس کی وہ ان کے چہرے پر ہمیشہ بکھری مکتوبی مسکراہٹ تھی۔ اب بھی ان کا تصور اسی مسکراہٹ سے سامنے آتا ہے۔

اللہ پاک ان کے درج ہند فرمائے۔ آمین جناب میاں ہشتاق احمد، لاہور

ای جان بہت اچھی خاتون تھیں۔ جس پر شکر کریم زور آتے تو ای جان اکثر ہمارے مزنگ والے گھر میں ٹھہرتیں۔ ای جان بہت سخی خاتون تھیں۔ دو گھر آئے ہونے کسی بھی مہمان کو کھانا کھلائے بغیر نہیں جانے دیتیں اور ضرورت مند خواتین کی مالی مدد کرنا ان کے مزاج میں رچ بس گیا تھا۔ لاہور میں قیام کے دوران وہ بزرگوار کے دن پابندی سے داتا صاحب کے دربار میں حاضر رہتی دیتیں۔ وہ بہت محبت کرنے والی اور ایثار کرنے والی خاتون تھیں۔

COUNCIL OF PAKISTAN NEWSPAPER EDITORS MEET THE EDITORS



WITH Mr. Rodolfo J. Martin Saravia



Ambassador of the Argentine Republic & Dean of Diplomatic Corp.



پاکستان میں اردو جٹائی کے سفیر اور لٹویسہ مارن سر او ایس نے کراچی میں کونسل آف پاکستان نیوز پیپر ایڈیٹرز (CPNE) کے زیر اہتمام بیٹہ ڈی ایڈیٹرز پروگرام میں شرکت کی۔ اس پروگرام میں پاکستان میں پوز آگوسٹ کے کونسل جنرل کورام طارق کی مدد و ہجہ، آپریشن خراب غائب باک چا کا آئناکٹ کوریڈر اور دیگر موضوعات پر گفتگو ہوئی کے خلاف پاکستان کی جانب اردو جٹائی کے سفیر اور پوز آگوسٹ کے کونسل جنرل کو سی بی این ای کے سیکرٹری جنرل ڈاکٹر جاوید جٹ کی لیڈائی کی جانب اردو جٹائی کے سفیر اور پوز آگوسٹ کے سفیر نے سوہنہ پیش کی۔



اللہ تعالیٰ نے کرم کیا کہ میں نے اہی جان کے ساتھ کئی عرصے کے اور کئی مرتبہ ان کے ساتھ آکائے دو جہاں میں گم ہو گیا۔ صلوة والسلام کے دربار میں حاضری دی۔

اہی جان حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام سے بہت زیادہ محبت اور عقیدت رکھتی تھیں، اہی جان حضور کی محافل میلاد کا بہت زیادہ احترام فرماتی تھیں۔ وہ نہایت ہی شفیق اور مہربان نواز تھیں۔ مجھے کے اور مدینہ میں اہی جان کی خدمت میں رہنے کے کئی مواقع ملے۔ ہم کئی کئی دن ساتھ رہے، اس دوران میں نے اہی جان میں حضور صلی اللہ علیہ وسلم سے عقیدت و محبت کے جذبات کا نور شاہدہ کیا۔ اہی جان میں بہت خوبیاں تھیں اور بہت اچھی لگتی تھیں۔

جناب محمد علی شاہ، لندن اہی جان نہایت ہی محبت کرنے والی شخصیت تھیں۔ انی نے سلسلے کے ہر بہن بھائی کو بہت ہی شفقت سے نوازا۔ مجھے اور میرے گھر والوں کو ان کی شفقت لینی ماں سے کم نہیں لگی۔ میں نے کراچی میں قیام کے دوران دیکھا کہ وہ ہر روز اپنے کمرے میں میلاد اور نعمت کی محافل منفقہ کرتی تھیں۔ ان کی خدمت میں جو بھی حاضر ہوا اس کی کچھ نہ کچھ تواضع ضرور کرا کرتی تھیں چاہے ایک بسکٹ یا کوئی مٹھائی کا ٹکڑا ہی کیوں نہ ہو۔ اتنی مہربان مائیں تو ہم نے بہت کم ہی دیکھی تھیں۔

جناب محتاتاز علی، حیدرآباد اہی جان نہایت یادگار و جوصل مند اور بہت مبارک خاتون تھیں۔ ان مبارک ہستی کو جنت فردوس

میں اعلیٰ مقام عطا ہوا۔ آمین

اہی جان بہت شفیق، ہر ایک سے محبت کرنے والی، مہمان نواز خاتون تھیں۔ کسی بھی وقت کوئی بھی آجائے بغیر خدمت کے (چائے، شربت، لکھا ناغیر) دینے کا بہار خدمت نہیں کرتیں۔ جو کچھ اس وقت مقررہ میں موجود ہو تو مہمانان کے سامنے رکھ دیتی تھیں۔ آپ احوال سے کر بھی غریبوں کی مدد کیا کرتیں۔ غریب لوگوں کو سنے جوڑنے بنا کر مدد کرنا آپ کا خاصہ تھا۔

جناب طاہر رشید محظف آباد۔ آزاد کشمیر: اہی جان کا پرہیزگار، نور تھا، وہ بہت مہمان نواز اور سخی خاتون تھیں۔ ان کی کوشش ہوتی تھی کہ ضرورت مندوں کی زیادہ سے زیادہ مدد کی جائے۔

جناب ڈاکٹر نور محمد، ننڈ و الہیپار: ہمارے لیے تو اہی جان اس دنیا کی عزیز ترین ہستی تھیں۔ انہوں نے مجھے اور میرے سب گھر والوں کو بہت شفقت سے نوازا۔

محترمہ امینہ منظور النساء، حیدرآباد اہی جان کو ہم نے حضور ﷺ کے عشق میں سرشار دیکھا۔ میں نے انہیں خانہ کعبہ کے سامنے اپنے سب عقلمی بچوں کے لیے ہاتھ اٹھا کر دعا کرتے ہوئے دیکھا۔ وہ بہت سخی، مہمان نواز اور دوسروں کی عزت و احترام کرنے والی خاتون تھیں۔ وہ بہت صابر بھی تھیں۔ آخری عمر میں بیماری کی تکلیف کے دوران بھی میں نے کبھی کبھی تکلیف کی شکایت کرتے نہیں دیکھا بلکہ انہوں نے ہمیشہ یہی کہا کہ اللہ کا شکر ہے میں ٹھیک ہوں۔



سلسلہ عظیمیہ کی نہایت فطانت اور تعالٰیٰ رکھنے والی، ہر عمر و محبت کرنے والی، وفا شعار بیوی اور خاتون تھیں۔ ہم سے پچھڑے حیرا مال ہو چکے ہیں۔

سیدہ سعیدہ خاتون عظیمی کا نام، روحانی جبہ سلسل شہادت اور ان کی تحریروں کی وجہ عزت و احترام ہے لیا جاتا ہے۔ آپ کی تحریروں نے روحانی سالکین کو رہنمائی کی ہے۔

محترمہ سیدہ سعیدہ خاتون کی پیدائش 1938ء میں بھارت کے شہر ناپور میں ہوئی۔ قیام پاکستان کے بعد اگست 1947ء میں اپنے والدین کے ہمراہ کراچی آئیں۔ شادی کے بعد 1961ء میں آپ انگلینڈ چلی گئیں۔

سعیدہ خاتون کا بچپن، لڑکپن، جوانی اور عمر کا بڑی حصہ... غرض ان کی زندگی کے سارے دوران اللہ کی محبت سے بھارت میں... بچپن ہی سے تین خیب کی دنیا کے حقائق جان لینے کی جستجو میں... یہ جستجو قدرت کی توفیق سے ہی تھی، چنانچہ ان کی تخیل کے لئے راستے بھی کھلتے چلے گئے... محترمہ سعیدہ خاتون عظیمی کو حضرت بابا تاج الدین بدین نے بہت عقیدت تھی اور آپ ان سے کئی لائق محسوس کرتی تھیں، سعیدہ خاتون جو محسوس کرتی تھے اسے قلمبند کر لیا کرتیں... اور وقتاً فوقتاً اپنی بڑی بہن کو کراچی اور سال کر دیا کرتیں...

سیدہ سعیدہ خاتون



میں روحانی ڈائجسٹ کا اجراء ہوا۔ روحانی ڈائجسٹ کے شمارے کراچی میں مقیم سعیدہ باہی کی بہن کی نظروں سے گزرے تو انہوں نے سعیدہ باہی کی واردات و کیفیات چیف ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کو ارسال کر دیں۔

روحانی ڈائجسٹ مئی 1979ء کے شمارے میں پہلی مرتبہ سعیدہ باہی کی روحانی کیفیات "واردات" کے مسئلہ کا نام حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کے تحریر کردہ مہینوں کے ساتھ شائع ہو گیا: "یہ واردات روحانیت سے سرشار، باطنی صلاحیتوں سے



پہلے اللہ کے لیے اور بعد میں مسلمان بنائیں

کیوں....؟
کیونکہ وہی کے پاس شیخ محمد بن راشد الختموم جیسا
عکرم ان ہے جب کہ ہم ان جیسے دوزی لوگوں سے
خبردار ہیں۔
شیخ محمد میں ایسی کیا خوبی ہے جس کے ذریعے
انہوں نے وہی کو دنیا کی جدید ترین ریاست بنا دیا اور
ہمارے عکروں میں ایسی کون سی خالی ہے جس کی
وجہ سے ہمارا ملک ترقی نہیں کر رہا....؟
شیخ محمد میں تین خوبیاں ہیں، دنیا میں ہندو،

شیخ محمد بن راشد الختموم وہی کے عکرم ان ہیں، یہ
نیکانے انقلابی لیڈروں میں شمار ہوتے ہیں۔ شیخ محمد
نے فروری 2006ء میں وہی کی خانان اقتدار سنبھالی
اور انہوں نے دس برسوں میں ریاست کا مقدر بدل
دیا، وہی اب سیاحوں اور تاجروں کی جنت کہلاتا ہے۔
نیا محروسے ڈیزاں کردہ سیاح ہر سال وہی آتے ہیں۔
یہ ہوٹلوں، موٹروں اور شاپنگ سینٹروں کا شہر بھی
ہے۔ یہ اسپورٹس کے متوالوں کی آخری منزل بھی
ہے اور یہ عیاشیوں کی جنت گم نشہ بھی ہے۔ وہی کا

جاوید چولہری

تقریباً 4114 مربع کلومیٹر اور آبادی
12 لاکھ 60 ہزار ہے، موسم گرم اور
زمین بے حورت ہے گرمیوں کے باوجود اس کا پانی ذی
83 ارب ڈالر، ذی کس آمدنی 24 ہزار ڈالر اور
جی ڈی پی 4.1 ارب ڈالر رہے ہیں۔ پاکستان اس کے
تبادلے میں رہے اور آبادی میں 200 گنا بڑا لیکن
مہینت میں 22 گنا چھوٹا ہے....

نچی اور خانگی مصروفیات بھی تھیں.... اس قدر
مصروفیات کے باوجود روحانی ڈائجسٹ کے کارکنوں
کے ساتھ آپ کا رشتہ برقرار رہا.... آپ
خیزوں میں تھکن نہیں آیا۔

سعیدہ بانی خنزہ نعیم میں منفرد انداز کی حامل
تھیں۔ روحانی ڈائجسٹ میں اب تک سعیدہ بانی
کل 68 مضمونات پر قلم اٹھایا۔ جن میں انگریزی
مضامین کی تعداد 50 تھی۔ 6 قسط وار کہانیاں تحریر
کیں، جن کی کل 94 قسطا شائع ہوئیں۔ سلسلہ وار
مضامین کی تعداد 6 تھی۔ 82 حصوں پر مشتمل
تھے۔ دوسرے نئے بھی تحریر کئے جو تین قسطوں میں
شائع ہوئے۔ مختلف پروگراموں کی رپورٹس اور
تحریریں۔ منتقہ، لغت، غزل اور نظم کی تعداد 5
ہے جو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر دو قسطوں
شائع ہوئی ہیں۔

سعیدہ خاتون عظیمی کے مضامین، واردات
کیفیات، سزناے، قسط وار کہانیاں بعد میں کل
صورت میں بھی شائع ہوئیں، جن میں روحانی ڈائجسٹ
روح کہانی، اندر کا ساغر، خوشبو، جوگن، روح میں
ہیں، قدیم، گیارہ ہزار فریکوئنسی، قرآن اور
تصوف، مراثی کی اقسام اور معرفت عشق شامل ہیں۔
محرم سعیدہ بانی 23 مارچ 2003ء بمطابق
شہر ہائیسٹر میں انتقال کر گئی تھیں۔

سعیدہ بانی کے انتقال سے خاص طور پر
میں متم عظیمی بہن بھائی بہت محبت کرنے والی تھیں
ماں جیسی شفیق بہتی کے سایہ عاطفت
محروم ہوئے۔

معروف ایک پاکستانی خاتون پر گزری ہے جو ہائیسٹر
انگلینڈ میں ایک معزز عہدے پر فائز ہیں۔ واردات
کی پہلی قسط شائع کی جا رہی ہے تاکہ ہمارے سامنے یہ
بات آجائے کہ مرد حضرات کی طرح خواتین کو بھی
اللہ تعالیٰ نے روحانی ملاحیوں سے
فیضیاب کیا ہے....

یوں روحانی ڈائجسٹ کے ساتھ سعیدہ خاتون کی
اولیٰ کا آغاز ہو گیا.... ان دنوں روحانی ڈائجسٹ
کے صفحات پر حضور کلندر بابا اولیاء کی کتاب "لوح
دہم" قسط وار شائع ہو رہی تھی.... لوح دہم نے
آپ کے دل پر بے حد اثر کیا اور آپ نے حضرت
نوح علیہ السلام کی عظیمی صاحب کو طرز تحریر کیا....

اشیخ عظیمی صاحب نے بعد ازاں سعیدہ خاتون
کو ہائیسٹر میں اجتماعی مراثی کرنے کی اجازت بھی
دے دی.... سعیدہ بانی بتاتی ہیں کہ یہ میرے وہم
گمان میں بھی نہ تھا کہ مجھے اس قدر عظیم ذمہ داری
نصیب ہو جائے گی....

سعیدہ بانی نے ہائیسٹر انگلینڈ میں اپنے گھر پر
مختل مراثی کا آغاز کیا تو ابتدا میں چند نئے طے
والے ہی اس مختل میں شریک ہوا کرتے....
1983ء میں حضرت عظیمی صاحب انگلینڈ شریف
لے گئے اور مراثی ہال کا باقاعدہ افتتاح فرمایا.... اس
روز سے سعیدہ خاتون کی مصروفیات میں اضافہ ہو گیا
اور دیکھتے ہی دیکھتے ان کی عمر ان میں انگلینڈ کے دیگر
شہروں میں بھی مراثی ہال قائم ہونے لگے....
1991ء تک لندن، برٹن، بریز، فورڈ، ہڈز، فیلڈ اور
ٹھاکو میں سلسلہ عظیمیہ کے مراثی ہال روحانی مشن
کی خدمات انجام دے رہے تھے.... سعیدہ بانی کی



یہ ہماری طرح بحث مباحثے، مصلحت مشورے اور جوڑے حاشا کرنے میں وقت ضائع نہیں کرتے۔ ان کی تیسری اور بڑی خوبی، آئینہ یاز ہے.....

دینی گفت کی پہلی اسلامی ریاست تھی جس نے معاشرے کو لبرل کیا، جس میں برقعہ اور اسکرٹ دونوں ساتھ ساتھ چلتے ہیں۔ جس میں مسعود خرابات دونوں ہیں اور دونوں کے درمیان قانون کی دیوار کھڑی ہے، جس میں زیر دستہ ہر عمر بگڑ گیا، دنیا کی بلند ترین عمارت برج برف چلی، دنیا کی سب سے بڑی گھوڑا سواری بھی، سیکسوز بھی، میلتے ٹی بھی، میڈیا پاشی بھی، انٹرنیٹ چیلنج ایکٹ بھی سبھی اور دنیا کی خوبصورت سمجھی بھی۔ دینی پورٹ کا شمار دنیا کی نویں صدی میں ہی ہندو گھاٹوں میں ہوتا ہے اور یہ گھٹ میں سیاحت سے کمانے والی سب سے بڑی ریاست بھی ہے۔

یہ تمام اعزاز اور جھوٹے اور انوکھے آئینہ یاز کا کمال ہیں اور اس کا سارا کریڈٹ شیخ محمد بن راشد کو جاتا ہے۔ یہ اچھوتے آئینہ یاز کے انکپورٹ بھی ہیں اور اسٹیج بھی۔

یہ شیخ کے ان انوکھے آئینہ یاز کا نتیجہ ہے کہ آپ دینی جاگیں، آپ کسی سڑک کے کسی کنارے پر کھڑے ہو جائیں اور آپ واپس جائیں، دکھیں، آپ کو یہ شہر نیویڈاک، لندن اور ٹوکیو سے کم نہیں لگے گا۔ یہ ان انوکھے آئینہ یاز کا کمال ہے۔ آپ کو اس شہر میں آج ہریالی بھی ہے، وفات بھی، مصوبی آجرائیں بھی اور آبار سائل بھی۔ یہ شہر، یہ ریاست ترقی کی جدید ترین مثال ہے اور اس مثال کا سہرا ایک شخص

کے سر بند ہے اور وہ شخص شیخ محمد بن راشد ہیں۔ شیخ محمد بن راشد الخوم کے تازہ ترین آئینہ یاز نے بھی پوری دنیا میں تھمکے جامیاد۔ انھوں نے اپنی خوشی اور برداشت کی وزارت بنانے کا اعلان دیا۔ یہ وزارت ملک میں مسرت، خوشی اور خوشگامی میں بھی اضافہ کرے گی اور یہ لوگوں کو برداشت سیکھ بھی دے گی۔ یہ وزارت اگر قائم ہو جائی ہے یہ باقاعدہ کام شروع کر دیتا ہے تو یہ دنیا کے انقلاب ثابت ہوگی۔

ہم انسان پہلی نسل سے لے کر آخری نسل تک کہہ رہے ہیں کہ ہم صرف تمہیں تیز تر تلاش کرتے ہیں۔ سکون اور آسائش..... ہم اگر کسی دن بیچہ کر اپنی زندگی کا تجربہ کریں گے ہم یہ مانتے پر مجبور ہو جائیں گے، ہمارے پاس اور دیا بہت کچھ ہے لیکن ہم اس کے باوجود خوشی، سکون اور کفر نہیں ہیں.....

کیوں....؟ آپ اس کیوں کے جواب سے پہلے ایک ریسرچ بھی ملاحظہ کیجیے۔ نیویڈاک کی وال ایز دنیا کا انانک سٹیٹ ہے۔ یہاں دنیا کے تمام بڑے اداروں، کمپنیوں اور ادارہ کے دفاتر ہیں۔ دنیا کے سب سے بڑی اسٹاک ایکسچینج بھی یہاں واقع ہے۔ امریکا کی تمام نجی فزیشن ڈالر ہے۔

آج سے چند سال پہلے جب وال اسٹریٹ امرام سے پوچھا گیا ”کیا آپ خوش ہیں“ تو وہ انانوکے اشتیاق سے نانوے فیصد امرام کا جواب تھا ”ہم آج تک خوشی کی نعمت سے محروم ہیں“ آپ وال اسٹریٹ کو چھوڑیے، آپ اپنے

سے پوچھئے، آپ اپنے واپس جائیں موجود خوشحال لوگوں سے بھی پوچھئے، آپ کو ان میں بھی زیادہ تر لوگ پوچھنے سے انزور، دنگی، اواس اور اپنی ذات میں تباہ ہیں گے۔

کیوں....؟ کیونکہ کسی نے آج تک انہیں خوشی کے بارے میں بتایا ہی نہیں، کسی نے انہیں خوشی کی شریک ہی نہیں دی، کسی نے انہیں یہ سمجھایا ہی نہیں کہ برداشت اور خوشی کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔

آپ اپنی برداشت یعنی برحالتے جانتے ہیں۔ آپ کی خوشی میں اتنا ہی اضافہ ہو جاتا ہے۔ کسی نے انہیں یہ بھی نہیں بتایا کہ برداشت انسان کی ذاتی صفت ہے اور معاشرے کی خوبی زیادہ ہوتی ہے، اگر آپ کی سڑک، آپ کی گلی، آپ کے اسکول، آپ کے دفتر اور آپ کی کار میں کم برداشت نہیں ہوگی تو آپ کی ذاتی برداشت کا ساتھ مل کر ہو جائے گا۔

تمام نسلوں سے لے کر اب تک وہی ہے کہ آپ کی برداشت جواب دے جائے گی۔

میں خود ذاتی سطح پر برداشت کے بحران کا شکار ہو رہا ہوں، مجھے غصہ نہیں آتا تھا، اب میں سے بڑی بات نہیں کر برداشت کر جاتا تھا، میں 90 فیصد ٹیلی فون کا راجھی سنتا تھا، ای میل کا جواب بھی دیتا تھا اور اس انکم ایس بھی پڑھتا تھا لیکن مجھے چند ماہ سے محسوس ہو رہا ہے کہ میں اب غصے میں آجاتا ہوں۔

میں نے میڈیکل ٹیسٹ کرائے، میرا بلڈ پریشر بھی نارمل تھا، شوگر بھی عموماً ٹھیک ہوتی ہے، الحمد للہ کوئی معاشی، گھریلو اور سماجی پریشانی بھی نہیں لیکن میں اس کے باوجود غصے میں آجاتا ہوں۔ میری

برداشت کم ہو رہی ہے۔

کیوں....؟ میں جب بھی اس نکتے پر سوچتا ہوں، مجھے صرف ایک جواب ملتا ہے ”جب شہر میں برداشت نہیں ہوگی، جب لوگ گھٹوں میں ایک دوسرے کو کھاتے رہیں گے تو پھر عام انسان کتنی دیر تک اپنی برداشت سنبھالے گا“

مجھے اپنی مثال سے محسوس ہوتا ہے کہ برداشت افراد کا سلاسل نہیں ہوتی، یہ ریاستوں کا پرہم ہوتی ہے اور جب تک ریاستیں برداشت اور خوشی دونوں کو اپنی اہمیت نہیں دیتیں جسکی یہ تعلیم، صحت، انصاف اور دفاع کو دیتی ہیں۔ اس وقت تک افراد میں خوشی اور برداشت پیدا نہیں ہوتی۔ آپ خود سوچئے، ملک میں جب کوئی بھی شخص کسی بھی شخص کو کافر، بے ایمان، ناجید اور منافق قرار دے دے گا تو لوگ کتنی دیر برداشت کریں گے۔ آپ خوشی کے لیے کسی پہاڑ، کسی جمیل، کسی ریسٹوران، کسی کافی شاپ، کسی سٹما، کسی لائبریری اور کسی مسجد میں بیٹھے ہیں اور اچانک کوئی شخص آپ کے سامنے بیچہ کر آپ کا احتساب شروع کر دیتا ہے تو آپ کتنی دیر خوش رہیں گے۔

میں کھینچے دنوں اپنی بیٹی کے ساتھ ایک آئس کریم پارک گیا، ہم نے ابھی کپ اٹھانے ہی تھے کہ ایک صاحب بیٹی آئی اسے کی چنگاری پر توتنی لینے کے لیے کھینچے گئے۔ میں نے ان سے عاجزی کے ساتھ عرض کیا:

”سر میرے لیے آئس کریم کا یہ کپ دنیا کی تمام ائیر لائنز سے زیادہ قیمتی ہے، آپ میری کپ مجھے چاہ سالی کی اپنی کپ ساتھ لے آجائے گے“

دو صاحب تو براسات بنا کر پلے گئے لیکن میری خوشی کڑوی ہو گئی۔

خوشی اور برداشت کے ان چھوٹے چھوٹے لمحوں کی حفاظت بہر حال ریاستوں کی ذمہ داری ہوتی ہے۔

کیوں...؟ کیونکہ یہ دونوں سماجی کلچر کی محتاج ہیں اور یہ کلچر ریاستیں پر وہاں چڑھائی ہیں، یہ افراد کے بس کی بات نہیں ہوتی۔

مجھے جھیلے دونوں خوشی کے چھ بنیادی عناصر ہر ایک میڈیکل، بصری، عقائد کا قانون، اس کا تحقیق نے انسانی کی کہ خوشی کے چھ عناصر میں نیند پیلے نہیں آتی ہے۔ آپ جب تک عمل اور گہری نیند نہیں لیتے آپ کے جسم میں اس وقت تک خوشی کے اذائم پیدا نہیں ہوتے۔ دوسرا عنصر انگریزوں کا تھا۔

آپ جب تک روزانہ ایک سے زیادہ گھنٹہ ورزش نہیں کرتے، آپ اس وقت تک خوش نہیں ہو سکتے۔ تیسرا عنصر خدا کی ذات پر بھروسہ اور ذکر الہی تھا۔

چوتھا عنصر مناجات اور صحت بخش خوراک تھی۔ پانچواں عنصر انسانی تعلقات تھا، آپ جب تک ان لوگوں سے وابستہ نہیں ہیں، رہتے ہیں، آپ کو خوشی ملتی ہے۔ آپ اس وقت تک خوش نہیں ہو سکتے۔ چنانچہ عنصر ختمی تھا۔ آپ جب تک اپنی اور اپنے نفع مان کی ضروریات پوری نہیں کرتے، آپ اس وقت تک خوش نہیں ہو سکتے۔

آپ اگر ان چھ عناصر کو بیز پر رکھیں تو آپ کو تعلقات کے سوا باقی پانچ عناصر میں حکومت کا عمل دخل ملے گا۔ ملک میں جب بار بار بیٹے تک بازار کھلے رہیں گے، ملک میں شہر کے خلاف کوئی قانون

نہیں ہو گا۔ لاڈا، سیکر، ہریان اور میوزک سسٹم کے لیے کوئی ضابطہ اخلاق نہیں ہو گا اور جب سردیوں میں میوز اور گریوں میں جھگڑے نہیں چلیں گے تو ان کا فریڈنڈ پوری کر کے گا۔ ملک میں جب پارک، میدان اور جم نہیں ہوں گے، واک کے لیے فٹ پاتھ نہیں ہوں گے اور سائیکل ٹریک نہیں بنیں گے تو ورزش کیسے ممکن ہوگی۔

ملک میں جب فرسٹ خدا، رسول اور صحابہ کو ہم سے اڑان اور آسان ہو گا اور جب مسجدیں اللہ کے بھانے فرقوں سے منسوب ہو جائیں گی تو ان خوش نصیب اطمینان سے عبادت کر سگے گا۔ ملک میں جب گلوگوں کا گوشت نام ملے گا، پکوانے اور سموسے موہل آئل میں تلے جائیں گے۔ سبزیاں سپورٹس کے پانی میں اگائی جائیں گی اور ریستوران اور مٹھائی کی دکانوں سے مر سے ہونے چاہئے لکھیں گے تو کس پر نصیب کی خوراک پوری ہو گی اور جب ملک میں روزگار کے ذرائع محدود ہوتے جائیں گے، کارخانے بند اور شاپنگ سینٹر بڑھتے جائیں گے۔ جب کھیتوں میں ہارڈ سوسائٹیاں بنیں گی اور جب میں کر دو لوگوں کے ملک میں صرف سائزے اٹھ لاکھ لوگ ٹیکس دین گے تو خوشی کیسے آئے گی...؟

لوگ اپنی ضروریات کی پوری کریں گے۔ برداشت ہو یا خوشی یہ دونوں حکومتوں کے بغیر ممکن نہیں ہیں۔ شیخ محمد بن راشد الخلیفہ ان ذمہ داری کو سمجھنے والے دنیا کے پہلے حکمران تھے۔ میں اس شخص کی ویزم کو سلام پیش کرتا ہوں۔



جنگل میں بیٹھے اس ضعیف العز شخص کی کل ملک فقط گھاس و ٹھکوں سے تیار کردہ جمو پیڑی اور ایک پائو ہرن تھا۔ بیان کیا جاتا ہے کہ ایک روز وہ بزرگ اپنی جمو پیڑی میں بیٹھے تھے کہ باہر سے چند لوگوں کے تھپتھے، اس بزرگ کی ہاتھوں سے نکلے۔ ذرا قریب جا کر صورت حال دیکھی تو اس بزرگ کا پائو ہرن زمین پر پڑا تپ رہا تھا اور اس ہرن کے چاروں جانب چند نوجوان تھپتھے لگا رہے تھے اور ان کے منہ سے کین لفظ نکل رہے تھے۔

”وہ شہزادے اور کیا نشانہ لگا رہا ہے...؟“

تمام مسووم خمال کا اس بزرگ کو جلد ہی اوراک ہو گیا۔ اس بزرگ کے سامنے ایک مغل شہزادہ کھڑا تھا جو کہ اپنے دوستوں کے ساتھ جنگل میں شکار کی نیت سے آیا تھا اور اس خاک نشین بزرگ کے ہرن پر اپنا نشانہ اڑا چکا تھا۔

جہانمید بزرگ جانتا تھا کہ شکار کرنا بیکار ہے، پھر بھی اس بزرگ نے اپنے اندر خودی ہمت پیدا کی اور شہزادے سے مخاطب ہوا۔ ”شہزادے! یہ تم نے کیا کر دیا...؟ تم نے جس ہرن کو نشانہ بنایا ہے میری تو وہ دل میں تھی۔ تم نے تو گویا

تھپتھے لگا رہے تھے اور ان کے منہ سے کین لفظ نکل رہے تھے۔ نشانہ لگا رہا ہے...“

تمام مسووم خمال کا اس بزرگ کو جلد ہی اوراک ہو گیا۔ اس بزرگ کے سامنے ایک مغل شہزادہ کھڑا تھا جو کہ اپنے دوستوں کے ساتھ جنگل میں شکار کی نیت سے آیا تھا اور اس خاک نشین بزرگ کے ہرن پر اپنا نشانہ اڑا چکا تھا۔

جہانمید بزرگ جانتا تھا کہ شکار کرنا بیکار ہے، پھر بھی اس بزرگ نے اپنے اندر خودی ہمت پیدا کی اور شہزادے سے مخاطب ہوا۔ ”شہزادے! یہ تم نے کیا کر دیا...؟ تم نے جس ہرن کو نشانہ بنایا ہے میری تو وہ دل میں تھی۔ تم نے تو گویا

تھپتھے لگا رہے تھے اور ان کے منہ سے کین لفظ نکل رہے تھے۔ نشانہ لگا رہا ہے...“

تمام مسووم خمال کا اس بزرگ کو جلد ہی اوراک ہو گیا۔ اس بزرگ کے سامنے ایک مغل شہزادہ کھڑا تھا جو کہ اپنے دوستوں کے ساتھ جنگل میں شکار کی نیت سے آیا تھا اور اس خاک نشین بزرگ کے ہرن پر اپنا نشانہ اڑا چکا تھا۔



پانچ چیزیں

مجھے میری تمام ستاروں سے محروم کر دیا۔“ اس بزرگ کی یہ بات سن کر دولت و اقتدار کے نشے میں چر اس مغل شہزادے نے جواب دیا۔

”اس بڑے اپنے ہرن کا انوس کرنے کی بجائے میرے نشانے کی داد دے کہ میں نے کتنا ٹھیک نشانہ لگا دیا ہے۔“

یہ کہہ کر وہ شہزادہ اپنے خرشادی دوستوں کے ساتھ وہاں سے چلا بنا وہ بزرگ بھی وہاں اپنی جمو پیڑی میں آکر بیٹھ گئے۔

سے بیٹا حالات بدل گئے۔ دو سالہ مغل سلطنت اپنی پیش پرستی روز پرستی و عام ہندو ستانیوں بھی مغل حکمرانوں اور ان کی بگڑی اولاد ہی کا دوش تھا کہ سات سفند پار سے تجارت کے بہانے آنے والے ایسٹ انڈیا کے لوگ ہندوستان پر مسلط ہو گئے اور بعد ازاں تاج برطانیہ ہمارا حکمران بن چکا۔ بہر کیف ایک روز وہ بزرگ کسی باعث قریبی شہر تشریف لے گئے۔ بازار میں دیکھا کہ جہاں لوگ اپنی اپنی تجارتی سرگرمیوں میں مصروف ہیں وہیں پر ایک نوجوان جو کہ دونوں ہاتھوں سے محروم تھا اپنے ہاتھوں میں

سے بیٹا حالات بدل گئے۔ دو سالہ مغل سلطنت اپنی پیش پرستی روز پرستی و عام ہندو ستانیوں بھی مغل حکمرانوں اور ان کی بگڑی اولاد ہی کا دوش تھا کہ سات سفند پار سے تجارت کے بہانے آنے والے ایسٹ انڈیا کے لوگ ہندوستان پر مسلط ہو گئے اور بعد ازاں تاج برطانیہ ہمارا حکمران بن چکا۔ بہر کیف ایک روز وہ بزرگ کسی باعث قریبی شہر تشریف لے گئے۔ بازار میں دیکھا کہ جہاں لوگ اپنی اپنی تجارتی سرگرمیوں میں مصروف ہیں وہیں پر ایک نوجوان جو کہ دونوں ہاتھوں سے محروم تھا اپنے ہاتھوں میں

سے بیٹا حالات بدل گئے۔ دو سالہ مغل سلطنت اپنی پیش پرستی روز پرستی و عام ہندو ستانیوں بھی مغل حکمرانوں اور ان کی بگڑی اولاد ہی کا دوش تھا کہ سات سفند پار سے تجارت کے بہانے آنے والے ایسٹ انڈیا کے لوگ ہندوستان پر مسلط ہو گئے اور بعد ازاں تاج برطانیہ ہمارا حکمران بن چکا۔ بہر کیف ایک روز وہ بزرگ کسی باعث قریبی شہر تشریف لے گئے۔ بازار میں دیکھا کہ جہاں لوگ اپنی اپنی تجارتی سرگرمیوں میں مصروف ہیں وہیں پر ایک نوجوان جو کہ دونوں ہاتھوں سے محروم تھا اپنے ہاتھوں میں

سے بیٹا حالات بدل گئے۔ دو سالہ مغل سلطنت اپنی پیش پرستی روز پرستی و عام ہندو ستانیوں بھی مغل حکمرانوں اور ان کی بگڑی اولاد ہی کا دوش تھا کہ سات سفند پار سے تجارت کے بہانے آنے والے ایسٹ انڈیا کے لوگ ہندوستان پر مسلط ہو گئے اور بعد ازاں تاج برطانیہ ہمارا حکمران بن چکا۔ بہر کیف ایک روز وہ بزرگ کسی باعث قریبی شہر تشریف لے گئے۔ بازار میں دیکھا کہ جہاں لوگ اپنی اپنی تجارتی سرگرمیوں میں مصروف ہیں وہیں پر ایک نوجوان جو کہ دونوں ہاتھوں سے محروم تھا اپنے ہاتھوں میں

سے بیٹا حالات بدل گئے۔ دو سالہ مغل سلطنت اپنی پیش پرستی روز پرستی و عام ہندو ستانیوں بھی مغل حکمرانوں اور ان کی بگڑی اولاد ہی کا دوش تھا کہ سات سفند پار سے تجارت کے بہانے آنے والے ایسٹ انڈیا کے لوگ ہندوستان پر مسلط ہو گئے اور بعد ازاں تاج برطانیہ ہمارا حکمران بن چکا۔ بہر کیف ایک روز وہ بزرگ کسی باعث قریبی شہر تشریف لے گئے۔ بازار میں دیکھا کہ جہاں لوگ اپنی اپنی تجارتی سرگرمیوں میں مصروف ہیں وہیں پر ایک نوجوان جو کہ دونوں ہاتھوں سے محروم تھا اپنے ہاتھوں میں

سے بیٹا حالات بدل گئے۔ دو سالہ مغل سلطنت اپنی پیش پرستی روز پرستی و عام ہندو ستانیوں بھی مغل حکمرانوں اور ان کی بگڑی اولاد ہی کا دوش تھا کہ سات سفند پار سے تجارت کے بہانے آنے والے ایسٹ انڈیا کے لوگ ہندوستان پر مسلط ہو گئے اور بعد ازاں تاج برطانیہ ہمارا حکمران بن چکا۔ بہر کیف ایک روز وہ بزرگ کسی باعث قریبی شہر تشریف لے گئے۔ بازار میں دیکھا کہ جہاں لوگ اپنی اپنی تجارتی سرگرمیوں میں مصروف ہیں وہیں پر ایک نوجوان جو کہ دونوں ہاتھوں سے محروم تھا اپنے ہاتھوں میں

ایک ڈبہ ختمے آنے جانے والوں سے خبرات ہانگ رہا تھا۔ اس بزرگ نے ذرا غور کیا تو یہ وہی نوجوان تھا جس نے اس ہرن کا شکار کیا، اس کا نام شیواہ تیسو تھا۔ اس بزرگ کی آنکھوں سے اٹک بپ ٹپپ گرنے لگے۔

میں نے اس واقعے کو باعث عبرت جان کر بیان کر دیا ہے۔ جیسے کہ میں نے سنا تھا ممکن ہے کہ اس داستان

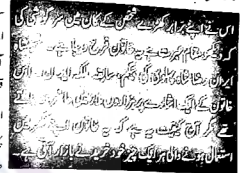
عبرت میں خلک و جنیبات کی گنجائش و ولایت اس بات کا امکان تھا کہ اگر مغربی سلطنت کی قدرت مند مہم نہ ہوئی تو میں شیواہ تیسو ہندوستان کا نہیں رہا۔

یہ بھی حقیقت ہے کہ مغلیہ خاندان کے آٹھ حکمرانوں نے دو سو برس تک ہندوستان پر حکومت کی اور جو تاریخی غلطیاں کہیں اس کا فیضیہ عام ہندوستان میں انگریزی کی غلامی کی شکل میں جھٹکتا۔

باعث عبرت کے سلسلے میں ایک اور واقعہ عرض کرنا ہوں۔ یہ ہے ہلا ہلا دی برادر اسلامی ملک ایران۔

شہنشاہِ صفوی رضا شاہ پہلوی کے دورِ کابرد میں وہی رضا شاہ پہلوی جس کا تعلق اس خاندان سے تھا جو ڈھائی ہزار برس سے ایران پر نسل در نسل حکومت کر رہا تھا۔ خود رضا شاہ پہلوی اس گمان کا شکار تھا کہ وہ اپنی پادشاہت ناصر قاجار کے گامگاہ اس کا بیانیہ تھکان تھا کہ سامرائی سر پرستی میں ہی پادشاہت اس کے بعد اس کی آنے سے دہلی نسلوں کو منتقل ہوئی ہے۔

یہ اس کی اپنی سوچ تھی مگر قدرت نے اسے فیصلے ہوئے ہیں اور پھر قدرت نے ایک فیصلہ کیا کہ رضا شاہ پہلوی قدرت کے اس فیصلے کا اور اس کے کسر کا۔ اپنی سلطنت بچانے کے لیے وہ اپنے ہی لوگوں کو گاجر سمولی کی طرح کاٹنے لگا مگر ایک نکتہ ایرانی عوام رضا شاہ پہلوی کو برداشت کرنے کو تیار تھے، عوامی احتجاج کے باعث رضا شاہ پہلوی ایران سے فرار ہونا چاہتا تھا مگر اسے اس کے سامنے ایک آقا سمیت کوئی نکتہ قبول کرنے کو تیار نہ تھا۔ ان حالات میں رضا شاہ پہلوی کے لیے مصر کے صدر انور سادات کی



دل میں نرم گوشہ پیدا ہوا۔ وہ امور مملکت ایرانی وزیر اعظم شاہ پور بختیار کے حوالے کر کے مصر روانہ ہو گیا۔ جلا وطنی کے دوران ہی رضا شاہ پہلوی کبیر جیسے موزی مرض میں مبتلا ہو کر فوت ہو گیا اور مصر ہی میں دفن ہوا۔ یہ انجام تھا ایران پر ڈھائی ہزار برس سے نسل در نسل حکومت کرنے والے شاہ خاندانوں کے آخری چشم و چراغ کا۔

رضا شاہ پہلوی کی وفات کو ایک عرصہ ہو چکا تھا مصر کے بازار میں ایک خاتون اپنے گھر کا سوا مصلہ خرید رہی تھی۔ وہ خاتون ایک ایک چیز خریدتی ہے اپنے ہاتھ میں تھی ایک نوکری میں ڈالتی جاتی۔ کہنے سے فوراً اس خاتون کو دیکھا اور شناخت کر لیا۔ اس نے اپنے برابر کھڑے شخص کے کان میں سرگوشی کی کہ دیکھو مقام عبرت ہے یہ خاتون فرخ دیا ہے۔

شہنشاہ ایران رضا شاہ پہلوی کی بیگم، سابقہ ملکہ ایران۔ اس خاتون کے ایک اشارے پر ہزاروں ہلاکین حاضر ہو جاتے تھے مگر آج کیفیت یہ ہے کہ یہ خاتون اپنے گھر میں استعمال ہونے والی ہر ایک چیز کو خریدنے سے باز آتی ہے۔

ایک موقع پر کسی صحافی نے جب فرخ دیا سے سوال کیا کہ ”آپ کی زندگی کا لذت ناک لمحہ کون سا ہے...؟“ تو سابقہ ملکہ نے اس سوال کے جواب میں کہا ”میرے لیے سب سے لذت ناک وہ لمحہ تھا جب میرے شوہر کبیر جیسے موزی مرض میں مبتلا ہو کر اسپتال میں داخل تھے اور اسپتال کے باہر ہزاروں لوگ میرے شوہر کے مرنے کی دعا میں لگے رہتے تھے۔“

ایران سے رخصت ہوتے وقت اس نے اپنے جس وزیر اعظم شاہ پور بختیار کے حوالے امور مملکت

کیے تھے ایرانی انقلاب کے بعد کیفیت یہ تھی کہ سزائے موت پانے کے بعد شاہ پور بختیار کی میت میں یوم تک شہر کے چوراہے پر پڑی رہی مگر کوئی اسے دفن کرنے کو تیار نہ تھا۔ اسے کبچے میں مقام عبرت۔

آج ہمارے سانچ میں کیا ہو رہا ہے۔ سرمایہ داروں و جاگیر داروں کی نمائندگی کرنے والے سلیکٹیو ایوانوں میں اپنے طبقے کے مفادات کے لیے قانون سازی کر رہے ہیں جلا لکھ وہ عوام کے نمائندے ہونے کے دعوے دار ہیں۔

سطور بالا میں دو تاریخی واقعات بیان کرنے کا مقصد یہ ہے کہ مخلوق خدا پر جبر کرنے کے قہر خداوندی کون آواز دیں۔ ابھی وقت ہے کیوں کہ ابھی توبہ کا دروازہ بند نہیں ہوا۔ کل کس نے دیکھا ہے اگر توبہ کا دروازہ بند ہو گیا تو...؟



حضرت میاں امیر کے مزار پر

امیر جماعت اسلامی سنیتھ سراج الحق کی حاضری اور فاتحہ خوانی

لاہور میں صوفی بزرگ حضرت میاں امیر قادری کے مزار پر امیر جماعت اسلامی سنیتھ سراج الحق نے جماعت اسلامی کے رہنماؤں لیاقت بلوچ اور امیر العظیم کے ساتھ حاضری دی اور فاتحہ خوانی کی۔ اس موقع پر امیر جماعت اسلامی نے مختلف مکتب فکر کو اکٹھا کرنے کے لیے کام کرنے کا اعلان بھی کیا۔



دو گاہ حضرت میاں امیر کے سپاہہ نشین پیر ہارون گیلانی نے امیر جماعت اسلامی کی مزار پر حاضری کو خوش آئند قرار دیا۔ امیر جماعت نے پیر ہارون گیلانی کی جانب سے پیشکش میں بھی شکرست کی۔

مستقبلی معاشرہوں میں عیبی مدد کے واقعات جس کے راز سے پردہ ہٹاؤ گے...



کسی چیز سے اپنا یک ہی دل میں پیدا اور جانے والا خوف کسی آنے والے باخبر مخلوق اور فاضل کا نہیں لازمت اسلحا، کسی شعبی طاقت کے ذریعے مشکلات آنے پر رہنمائی یا آنے والے خطرے سے ہوشیار کر دینا، یا مصیبت اور پریشان اور خوف کے وقت اپنا ایک ہی مددگار آنا اور حالات بہتر ہو جانا، اس طرح کے انوکھے اور پر اسرار واقعات بہت سے لوگوں کی زندگی میں پیش آتے رہتے ہیں۔ مشکلات، پریشانیوں میں اپنا ایک ہی مدد آنے کے واقعات تو ہمیں سب سے پہلے آ رہے ہیں، خصوصاً مسلم معاشرہوں میں عیبی شعبی مدد کے بغیر واقعات ملتے ہیں..... لیکن کیا آپ نے مغربی معاشرہوں میں بھی شعبی مدد کے واقعات سنے ہیں۔ ذیل شام میں ایسے ہی ایک حیرت انگیز واقعات کا تذکرہ کرتے ہیں۔

’وطن پر چل کر زمانے میں ’بارنگ پوسٹ‘ اخبار کے چنگی نامہ لکھتے ہیں۔ ایک دن جب وہ خبریں حاصل کر رہے تھے کہ انہیں گرفتار کر لیا گیا لیکن رڈی ہوٹلی سے تڑپ چل کر قید سے نکل گئے اور ایک مال گاڑی میں سوار ہو کر ایک با محظوم مقام پر پہنچ گئے۔ وہاں کی ہر چیز ان کے لیے ایسی تھی۔ اب ان کی سمجھ

’وطن پر چل کر زمانے میں ’بارنگ پوسٹ‘ اخبار کے چنگی نامہ لکھتے ہیں۔ ایک دن جب وہ خبریں حاصل کر رہے تھے کہ انہیں گرفتار کر لیا گیا لیکن رڈی ہوٹلی سے تڑپ چل کر قید سے نکل گئے اور ایک مال گاڑی میں سوار ہو کر ایک با محظوم مقام پر پہنچ گئے۔ وہاں کی ہر چیز ان کے لیے ایسی تھی۔ اب ان کی سمجھ

اس شخص کی بات سو فیصد سچی تھی۔ آس پاس سارا مائتہ ڈھنوں کا قافلہ پر چل بھی نہیں سمجھتے کہ کس شعبی طاقت نے انہیں دوست کے گھر پہنچا دیا تھا۔ ایک اویس سرکٹیشن موس کو ایک انوکھا تجربہ ہوا تھا جو اسے ہمیشہ انہیں میں ڈالے ہوا ہے۔ یہ انوکھا تجربہ دو ستمبر 1955ء کی ایک رات کو ہوا تھا۔

موس آکسفورڈ شائر کے اپنے گھر پرانے مکان کی لائبریری میں مطالعہ میں مصروف تھا کہ اپنا ایک اسٹے سرکے اوپر سے ایک عجیب سی آواز آتی سنائی دی۔ وہ آواز سنناٹی کا پتہ ہی نہ تھی، جیسے سنٹی کی آواز ہو اس لئے چونک کر باہر نکل آیا۔ اس کا پتا تو کتا بھی اس آواز سے چونک کر منہ اوپر کر کے زور زور سے بھونکنے لگا لیکن موس کو اوپر کچھ نظر نہیں آیا پھر بھی وہ عجیب آواز برابر آتی رہی۔ جیسے لائبریری کے اوپر نقاشیوں کوئی شعبی طاقت آواز دے رہی ہو۔ آخر پریشان ہوا کہ

’موس نے کتنی عجیبی.... نوکر دوڑ کر آیا ہے صاحب....؟‘
’تمہیں کچھ سنائی ہے صاحب....؟‘
’جی ہاں، یہ کون سیلی بھاریا ہے۔‘ نوکر نے اوپر دیکھتے ہوئے کہا۔
پھر اپنا ایک سنٹی کی وہ آواز لائبریری کے باہر جانے لگی۔ تب موس نے لپٹ اٹھا اور اس آواز کے پیچھے پیچھے چلے گا۔

یہ عجیب آواز کس کی تھی، کہاں سے آ رہی تھی....؟ موس کی نہیں سمجھتا لیکن موس جیسے باہر نکلنا اس کرے کی چمت ایک بیباک آواز کے ساتھ کر گئی اس طرح شعبی آواز نے موس کی جان بچا ل۔

انگھینٹہ کا ایک مشہور اور غدار کارڈا بیرو اسٹرنگ موس اپنی زندگی میں ایک حیرت انگیز اور پر اسرار تجربے سے گزرا تھا۔ یہ واقعہ اس دنوں میں آیا تھا جب وہ ایک کارڈ میں شحصہ لے رہا تھا۔ تقریباً ایک سو تیس سال کی گھنٹی کی رفتار سے کار کو بھگاتے ہوئے اپنا ایک ایک جگہ سے ایسا محسوس ہوا کہ اس کی کار کے بریک ٹھیک کام نہیں کر رہے ہیں۔ یہ جان کر گھبراہٹ کے مارے اس کا سارا جسم پیٹنے میں بیباک کیا۔ آگے دو سو میٹر کی دوری پر ایک ٹنگ اور بے حد خطرناک موڑ تھا، جہاں کار کی رفتار دھمی کر کے ہیوز کا ٹانگا جا سکتا تھا۔

اب اسٹرنگ کیا کرے....؟ اسے یقین ہو گیا کہ اس کی کار ٹانگ جائے گی اور وہ مر جائے گا لیکن بھر کی شعبی طاقت نے اسے مجبور کیا کہ وہ کار کا ٹانگا بند کر دے کیونکہ اس رفتار سے وہ آٹا ہلا ہو سکتا ہی نہیں سکتا تھا۔ اس لئے انہیں مجبور کر دیا اور اس کی کار دائیں طرف لوہے کے تاروں کی بازو سے کھنکائی۔ بازو مضبوط تھی اس لئے کار کا زور سنہیل لپڑا۔ اسٹرنگ کے بھی زیادہ چوٹ نہ آئی اور اس کی جان بچ گئی۔ اب اسٹرنگ آج بھی یہ نہیں جانتا سکتا کہ اس کی جان بچانے والی شعبی طاقت کون تھی۔

تاریخ کے اوراق میں ہمیں کچھ ایسے واقعات ملتے ہیں جن میں موس کی اپنا ایک مدد کی وجہ سے تاریخ کا رخ بالکل بدل گیا۔ اس لیے واقعات پر غور کریں۔

سن 1588ء میں ہسپانیہ کے بادشاہ فلپ نے ایک جنگی بیڑا انگلستان کی طرف روانہ کیا۔ اس جنگی بیڑے کو ہسپانوی ارمادا Armada کہا جاتا ہے۔ بادشاہ فلپ نے ابن بحری جہازوں کو انگلستان کو فتح کرنے کے لئے بھیجا تھا۔ لیکن موس کی وجہ سے ان کے اس منصوبے پر پانی

پھر کیمیا۔ انگلستان اور فرانس کے ساحلوں کے درمیان ایک جنگ سمندری گزر رہا ہے۔ اس مقام پر ہسپانوی بیڑا اور انگلستانی بیڑا دونوں آئے سانسے ہوئے۔ حالانکہ انگلستان کے بحری جہازوں کی بناوٹ انہی تھی کہ ان کو آسانی سے سونا جاسکتا تھا لیکن انگلستانی فوج اس صلاحیت کا فائدہ نہیں اٹھا سکی اور اس لئے ہسپانوی فوج کو زیادہ نقصان نہیں پہنچا سکی۔

ہسپانوی بیڑے نے کاسٹی کی بند کلاہ کے قریب لنگر ڈالے کیونکہ انہیں وہاں سے آہ فوجیوں کو لینا تھا۔ رات کی تاریکی میں انگلستانی فوج نے اپنے کچھ جہازوں کو آگ لگائی اور انہیں ہسپانوی جہازوں کی طرف دھکیں دیا۔ یہ جہاز ہوا اور پانی کے زخ پر بہتے ہوئے ہسپانوی جہازوں تک پہنچ گئے ہسپانوی فوجیوں نے بدحواسی میں اپنے جہازوں کے لنگر کا دے تاکہ ان کے جہاز آگ کی پلٹ میں نہ آجائیں۔ لیکن لنگر کا دینے سے ان کے جہاز بھی ہوا اور پانی کے دوش پر بہتے ہوئے شمال سمندر میں جا پھینچے۔ اس وقت تک انگلستانی فوج کا پارو ختم ہو گیا تھا۔ اس لئے وہ انگلستانی ساحل کی طرف واپس مڑ گئی۔ اب ہسپانوی فوج واپس ہسپانیہ نہیں جا سکتی تھی۔ کیونکہ وہاں کے راستے پر انھٹائی تھی



اور ہوا کا رخ بھی ان کے خلاف تھا۔ اس لئے ہسپانوی فوجیوں کے پاس اس کے سوا اور کوئی چارہ نہیں تھا کہ گھوم کر شمال میں سکاٹ لینڈ کی طرف جائیں اور وہاں سے مڑ کر آئر لینڈ سے ہوتے ہوئے ہسپانیہ واپس پہنچیں۔

جب ہسپانوی فوجی سکاٹ لینڈ سے جنوب طرف مڑے تو انہیں شدید طوفان کا سامنا ہوا جس کی وجہ سے ان کے جہاز لہروں کے زور پر آڑ لگنے کے ساحل کی طرف بہنے لگے۔ عام طور پر لنگر گرا دینے کا طریقہ یہ ہوتا تھا کہ جہازوں کے لنگر گرا دئے جائیں اور موسم کے بہتر ہونے کا انتظار کیا جائے۔ لیکن ہسپانوی ایسا نہ کر سکے کیونکہ وہ کاسٹی میں اپنے بہت سے جہازوں کے لنگر کاٹ چکے تھے۔ اس لئے ان کے 26 جہاز آئر لینڈ کے ساحل کے قریب بھرتے ہوئے۔ جب تک وہ ہسپانیہ واپس پہنچے، ان کے تقریباً 20 ہزار فوجی اپنی جان سے ہاتھ دھو چکے تھے۔

اسے زیادہ جان و نقصان اور جہازوں کی تباہی کی سبب بڑی وجہ موسم ہی تھا۔

ہالینڈ کے لوگ جن کا انگلستان سے ملنا تھا انہوں نے ہسپانیہ کی شکست کے حوالے سے ایک یادگاری تمغہ جاری کیا۔

1815ء میں سو سو سال کے ایک جنگ کا نقشہ بدل دیا۔ جنگ وائرلو Waterloo ٹری تھی۔ وائرلو کا علاقہ گلیکھیئم کے شہر برسلو سے تقریباً 21 کلومیٹر (13 میل) کے فاصلے پر جنوب میں واقع ہے۔ یہاں

نیا گیا ہے کہ وائرلو کی جنگ میں صرف چند گھنٹوں کے دوران 70 ہزار سے زیادہ آدمی زخمی ہوئے یا مارے گئے۔ برطانوی فوج کے کمانڈر، ویکو آف ونگٹن نے یہاں ایک جنگ کا انتخاب کیا اور اونچی جگہ پر بڑا ڈھلانا۔

جناب فوج کی لڑائی فرانسیسی فوج سے تھی جس کے کمانڈر کا نام پینٹون تھا۔ برطانوی فوج کے مقابلے میں انہیں فوج بہت بڑی تھی۔ لیکن رات کو پردیا (جو تھی کی ایک ریاست تھی) کی فوج برطانوی فوج کی مدد کے پیچھے آئی تھی۔ اس لئے پینٹون کی کوشش کی کہ وہ رات بڑے سے پہلے دشمن فوج کو شکست دے دیں۔ مگر ایک رات بھر موسم کی وجہ سے جنگ نہ ہاں گیا۔ جنگ سے ایک رات پہلے موسملا حدار ہاں ہوئی۔ فوجیوں نے یہ رات بڑی مصیبت میں کاٹی۔ لاکھ آدمی فوجیوں نے اپنے لیے خیرے کھڑے کر لئے تھے پھر بھی دوسرے پانچ بج چکے ہوئے تھے۔ ایک ہفتے کے باہر ان کے ہسپانوی گھیلے تھے کہ انہیں لگ رہا تھا کہ وہ کسی جھیل کی تہ میں ہیں۔ بارش کے پانی کی وجہ سے یہاں زلزلہ کی طرح زمین کا تھا۔

پینٹون کا منصوبہ یہ تھا کہ وہ ونگٹن کی فوج پر صبح دوتے ہی حملہ کریں گے۔ لیکن بارش کے باعث زمین کچھ بھری تھی۔ جنگ اس وقت شروع ہو سکتی تھی جسے زمین کسی حد تک خشک ہو جاتی۔

فرانسیسی فوج کا ایک بڑا ہتھیار ان کی توپیں تھیں لیکن کچھ کی وجہ سے توپوں کے گنے زیادہ کا سبب نہیں ہو رہے تھے۔ کچھ میں ان بھاری مشینوں کو بلانا مشکل تھا اور زمین نرم ہونے کی وجہ سے توپوں کے گولے زمین سے ٹکرا کر زیادہ اچھل نہیں رہے تھے۔ یوں پینٹون کا منصوبہ ناکام ہو گیا۔

موسم کی خرابی کی وجہ سے پینٹون اور ان کی فوج کو شکست کا منہ دیکھنا پڑا اور پینٹون کو قیدی بنا لیا گیا۔

ان دونوں واقعات نے تاریخ پر گہرا اثر چھوڑا ہے۔ اگر ہسپانیہ اور فرانس کو موسم کی وجہ سے شکست نہ ہوتی تو تاریخ کچھ اور ہی ہوتی۔ ہسپانیہ اور فرانس کی شکست کی وجہ سے برطانیہ ایک عالمی طاقت کے طور پر ابھرا۔

موسم کے دنیا کی تاریخ پر اثر کے مزید دہانے ملاحظہ فرمائیے:

پینٹون اور وینٹر جگہ جوں نے جب دوس پر حملہ کیا تو دونوں کو بڑا نالی طوفان کے باعث سنا کی کھائی پڑی۔ دونوں واقعات میں حقیقی عجوبہ یہ ہے کہ پینٹون اور وینٹر ایسے موسم میں حملہ آور ہوئے تھے جب برف باری کا نام ورتان نہ ہوتا تھا۔ حقیقت یہ ہے کہ انسانی تاریخ میں ایسے کسی موسمیاتی عجوبے موجود ہیں جو ہمیں دنگ کہہ دیتے ہیں۔

1814ء میں امریکہ میں غاصب برطانویوں نے واٹسٹن کی عمارتوں میں آگ لگادی تاکہ امریکہ کا دارالحکومت ہل کر ہاتھ ہو جائے۔ لیکن اسی دن واٹسٹن کی تاریخ کا پہلا ریکارڈ شدہ گولا (نوٹاؤ) تھما ہے کہاں سے نمودار ہو گیا۔ اس نے تا صرف ملتی عمارتوں کی آگ بجھا دی بلکہ برطانوی فوج کا سلاوسمان بھی اڑا لے گیا۔ چنانچہ برطانویوں کو خواہر ہو کر پیاہنا پڑا۔

لیکن موسمیاتی مدد کی سب سے مشہور مثال وہ ہے جو تاریخ میں کانڈی کامی کے نام سے مقبول ہوئی۔ یہ بعد میں جاپانی خودکش بالکٹوں کے لیے بطور اصطلاح استعمال کی گئی۔

نومبر 1274ء کی بات ہے، جب منگولوں نے

نام کیہ رکھیں؟



مانا تھا کہ انسان صرف مادی وجود (جسے وہ خت Khat کہتے تھے) کا نام نہیں بلکہ باطنی وجود کا مجموعہ ہے۔ جو اس کے ساتھ بڑے رہتے ہیں۔ مثال کے طور پر شیوت (Sheut) یعنی سایہ، لب (lb) یعنی تلب و جذبات، با (Ba) شخصیت یا پرستاشی (کا) (Ka) روح زندگی کا جو براہ (Akh) سوچ و ذہن اور رین (Ren) یعنی نام۔ مصریوں کا ماننا تھا کہ نام انسان کے مرنے کے بعد بھی ہمیشہ اس کی روح کے ساتھ بڑا رہتا ہے۔

نام رکھنے کے تاریخ
انسانی اہمیت اور شخصیت پر اس کے اثرات کو
میں سے ہی مانا جاتا رہا ہے۔ تاریخ کے مطالعہ سے
پتا چلتا ہے کہ دنیا کی قدیم ترین تہذیب مصر میں بھی
ایک خاص شیوت حاصل تھی۔
قدیم مصر کی تحریروں کتاب الاموات Book
of Death اور کتاب النفس Book of
Breath سے معلوم ہوتا ہے کہ مصر کے لوگ
انسان کا ایک اہم حصہ سمجھتے تھے، مصریوں کا

حب چین پر قبلائی خان کی حکومت تھی اور اس
جاپان میں فتح یابی بنانے کے لیے ہر ممکن
استعمال کیے۔ بلاؤکٹ کے وسط میں منگول
پاکستان میں جاپانی فوجیوں سے ٹکرائی جہاں سات
قہل اُسے پسا ہونا پڑا تھا۔ اس بار بھی ان کے
ہزار ہاہ و ہزار ہو گئے۔ اور اس تباہی کا ذمے
سندری طوفان تھا۔
مکن ہے، آپ سوچ رہے ہوں کہ شاید
جاپان میں سندری طوفانوں کا نام معمول ہو گا۔
سوچنا غلط ہے۔
پاکستان میں شدید سندری طوفان آتا
نہیں، پھر منگولوں نے پہلا حملہ باہو نوبہر میں کیا تھا
جاپان میں سندری طوفان کا موسم ختم ہو جاتا ہے
(جاپان میں موسم گرما کے دوران سندری طوفان
ہیں) جاپانی قوم سمیت وہاں بتاتے ہیں کہ ایک سے
سوسال کے درمیان شدید سندری طوفان کا
بلد ہوا ہے، لیکن یہ منگولوں کی بد قسمتی ہے کہ وہ
بھی جاپان پر حملہ آور ہوئے، شدید سندری طوفان
نشانہ بن گئے۔
سندری طوفان نے پہلا حملہ کیا۔ منگول
فوج 800 جنگی بحری جہازوں میں 23 ہزار فوجیوں پر
مشتمل تھی۔ منگول دو ہفتوں بعد جاپانی بندرگاہ
پاکستان پہنچ گئے اور وہاں اپنی ابتدائی چوکی قائم کر لی۔
اس زمانے کی جاپانی شاہی حکومت بہت کمزور تھی۔
صاف نظر آ رہا تھا کہ وہ منگول حملے کے سامنے نہیں
ظہیر پانے گی۔ 19 نومبر کو منگولوں نے حملہ کیا، تو
انہیں اپنی جیت چینی نظر آ رہی تھی۔ چھی موسم نے
مداخلت کر ڈالی۔ دیکھتے ہی دیکھتے ایک زبردست
سندری طوفان نے پاکستان پر دھاوا بول دیا۔ وہ آگ آگ
خود دار ہوا اور منگولوں کے تین سو بڑی جہاز ہالے
گئی۔ منگول جنگی بیڑے و طہ و اہل روانہ ہو گئے۔ ان
کی حالت ناز دیکھ کر یہ پاگل نہیں لگتا تھا کہ وہ اپنی
منگول ہیں جنہوں نے گوریات تک دینا کو ہڈا ڈالا
اور یہ ہی گری مانتے تھے۔ ناؤ دو کریں۔
منگول بھی بہت ہارنے والوں میں سے نہیں
تھے۔ 1274ء میں وہ زیادہ لاد لنگر لے کر پھر حملہ آور
ہوئے۔ اس بار سٹین چار ہزار جنگی بحری جہاز شریک
ہوئے جن پر ایک لاکھ چالیس ہزار فوجی سوار تھے۔
مزید ریل ہی حملہ دو اطراف چین اور گوریات کی گیا۔

دو خط جہاں نام رکھنے کے معاملے کو بہت زیادہ
اہمیت دیتی ہے وہ ہے
ہندوستان.... جہاں بچے
کا نام کسی حیو تش یا پھنڈت
کے مشورے کے بغیر
رکھا نہیں جاتا۔ اہل ہند کا
بھی ماننا ہے کہ نام کا انسانی
زندگی اور اس کی شخصیت
پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے

Akh	✶
Ka	☪
Ba	☷
Khat	☸
Ren	☶
Ab	♣



دہات اور حدت کا اعتراف لے، اور دو ڈراموں کا معتبر ترین نام
فصل شریا جیہ کہ اپنی مسیبت امتثال کر گئی ہیں۔
اللہ و انالیہ را جوں
ادیب و ڈراما نگار فاطمہ شریا جیہ کے انتقال سے پاکستان اور دنیا بھر
میں ان کے کردوں مداحوں سو گوار ہیں۔ بیجا بہت و شمع دار، منشاہ و مستاکے
جہازوں سے شہادت شہادت محرم خاتون تھیں۔
دعا ہے کہ ان کی مغفرت ہو اور انہیں جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام
مطا ہو۔ آج ان کے سب پسماندگان اور دوستانگان کو صبر جمیل مطلوب۔

اس لیے اہل ہند تاریخ پیدائش، نجوم اور زائچوں کی مدد سے بچہ کا درست نام تجویز کرتے ہیں۔

اگر ہم الہامی ذہن اب کی جانب دیکھتے ہیں تو وہاں نام کی اہمیت کو تسلیم کیا گیا ہے، تو قرآن میں تحریر ہے کہ سب سے پہلے انسان کا نام آدم رکھا گیا جس کے معنی سرخ مٹی یا زمین سے نکالا ہوا ہے، آدم کا نام آدم ہی کیوں رکھا گیا؟ اس کا جواب اس کے نام کے معنوں میں پوشیدہ ہے کیونکہ وہ زمین سے نکالا یا تخلیق کیا گیا، ان کا نام میں ان کی شخصیت کے مطابق تھا۔ اس کے بعد جو ان کا نام ہے وہ ہے حوا۔ یہ نام عبرانی لفظ حوا یعنی مٹی پر بدل کر مٹی بن گیا۔ آدم نے جب اپنی بیوی کو یہ نام دیا تو کہا کہ یہ زرد مٹی کی ماں ہوگی اسلئے یہ حوا کہلائے گی یعنی ان کا نام بھی میں ان کی ذات کا عکس ہے۔

انجیل میں بھی نام کے متعلق ذکر ہے کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام نے اپنے حواری سامعین یا شون Simon (سنے والا) کا نام تبدیل کر کے پیٹر یا پطرس Peter (سنگ بنیاد) رکھا اور کہا کہ کیسیا کی سنگ بنیاد ہے۔ حضرت عیسیٰ کے بعد پطرس نے ہی حضرت عیسیٰ کی تقلیدات کو پورے یورپ میں پھیلا دیا کیسیا کی بنیاد رکھی۔ اسی طرح ایک حواری ساؤل Saul (سوال کرنے والا، سائل) کا نام بدل کر پال Paul (شانت) رکھا گیا۔

نام اور فلسفہ

الہامی ذہن اب کی برعکس تاریخ میں ایسی اقوام و شخصیات بھی گزری ہیں جو برادری فلسفہ پر یقین رکھتی

تھیں، اور انہوں نے نام کی اہمیت سے سرسے انکار کیا ہے۔ جیسا کہ یونانی فلسفی افلاطون نے کہا ہے۔ جیسا کہ سٹریٹس Cratylus نے لکھا ہے کہ الفاظ (ہمارے ناقد، اصناف سے نکلنے والی آوازوں) کا منہر یا نشانی روح سے واسطہ ہونا ضروری نہیں۔ اسی لیے لوگ جنہیں بہادر کہتے ہیں وہ بزدل بھی ہو سکتے ہیں اور جنہیں خوبصورت قرار دیا جاتا ہے وہ بد صورت بھی ہو سکتے ہیں۔ نام اور اس سے مفہوم کے باہمی رشتے کے غیر فطری ہونے کا تصور افلاطون کے ہر کس نے کسی شکل میں بڑا ناکام کیا۔ سب سے پہلے وہ نیکل کے یہاں پایا جاتا ہے۔ افلاطون کے متعلق قدم پر چل کر سوئس فلسفی فریڈرک ڈینی سوئیر Ferdinand de Saussure نے سنی فکر اور سنی تائیدی کی تجویز پیش کی کہ، لفظ یعنی سنی کا تکرار اس سے مراد شے کے ذہنی تصور یعنی سنی کا تکرار نہیں۔ لفظ کسی نہ کسی شکل کی جنم دیتا ہے اور تو جی اسی جانب مرکوز ہو جاتی ہے جب ایک لفظ کا دوسرے لفظ سے ٹکرائے تو ذہن پر ایک نقش ابھرتا ہے اور تصور فنا Signifier سے تصور Signified کا مائلہ بن جاتا ہے۔ جب نام لگتا ہے تو معنی پیدا ہوتے ہیں۔ وہ چھوٹے ذہن کے حوالے میں کھلتا ہے مفہوم نہیں رکھتا کیونکہ اسے مفہوم میں ڈھالنے والا کوئی موجود ہی نہیں۔ لیکن جب اسی چھوٹے کو کسی معاشرے میں رکھ دیں تو ان بن جاتا ہے مثلاً جنازے کا حصہ بنائیں تو وہ نم گشتان بن جاتے۔ اسی صورت میں چھوٹے تصور Signifier اور نم بطور تصور معنی Signified مستور ہو گا۔

سوئیر کے مطابق زبان ایک ہیئت (Form) ہے موجود الذات (Substance) نہیں۔

الفاظ جس چیز کو ظاہر کرتے ہیں اس سے ان کا کوئی لازمی رشتہ نہیں ہوتا۔ گویا لفظ چھوٹے کا اصل چھوٹے سے کوئی تعلق نہیں ہے بس دیا گیا نام ہے، شاید اسی فلسفہ کو بڑھ کر شیکسپیر نے کہا تھا گلاب کو جس نام سے بھی پکارو وہ گلاب ہی رہے گا۔

لیکن اگر یہ حقیقت ہے کہ لفظ اپنے مفہوم تک اس وقت تک نہیں پہنچتا جب تک کہ ان کے متعلق آپ کے ذہن میں پہلے سے کوئی تصور یا احساس موجود نہ ہو تو یہ بھی حقیقت ہے کہ شخصیت بھی دراصل آپ کے احساسات اور سوچ کا عکس ہوتی ہے۔

اسلام میں نام کی اہمیت

اسلام دین فطرت ہے جو انسانی زندگی کے تمام افعال و اعمال اور اقوال و احوال پر محیط ہے۔ اسلام انسانی عظمت کا تپ ہے اور زندگی کے ہر شعبہ میں اس کی سالکانہ رہنمائی موجود ہے۔ بچوں کے اچھے معنی دار نام تجویز کرنے کے حوالے سے خاتم النبیین، حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی متعدد احادیث موجود ہیں:

حضرت ابو ذرؓ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ ”قیامت کے دن تم اپنے اور اپنے آپ کے ناموں سے پکارے جاؤ گے لہذا اچھے نام رکھا کرو۔“ (مسند احمد، ابوداؤد، مشکوٰۃ)

حضرت عبداللہ بن عباسؓ روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ”والد پر بچہ کا یہ بھی حق ہے کہ اس کا نام اچھا رکھے اور اس کو حسن ادب سے آراستہ کرے۔“ (البیہقی فی شعب الایمان)



روحانی ذرا محنت کے کار میں جنہیں اللہ تعالیٰ نے اپنے فضل و کرم سے اولاد کی عظیم نعمت سے نوازا ہے۔ نومولود بیٹی یا بیٹے کا نام تجویز کرنے کے لئے روحانی ذرا محنت کی معرفت خط لکھ سکتے ہیں۔

اپنے تمام کارکن سے جو بچہ کا نام تجویز کروانا چاہتے ہیں گمراہ ہے کہ اپنے خط میں از رو لور کم مندرجہ ذیل معلومات بھی فراہم کریں۔

بچہ کی والدہ کا نام.....
 بچہ کے والد کا نام.....
 تاریخ پیدائش.....
 صنف لڑکا / لڑکی.....
 دوسرے بچے یا بھائیوں کے نام.....
 اس بچہ کے لئے والدین کے پندرہویں نام (اگر کوئی سوچ رکھنا ہو تو).....
 خط لکھنے کا پتہ:
 ”یہ نام رکھیں“ معرفت روحانی ذرا محنت
 1- ذی، 1/7، ناظم آباد، کارٹی 74600
 فون: 021)36688931
 یا پھر ایمر بن ابی ربیع سے ای میل کر سکتے ہیں
 digest.roohani@gmail.com
 roohandigest@yahoo.com

ماہندہ فلینس مینڈ تھراپی فار ویٹ لاس

Mindfulness Based Therapy for Weight Loss

13

ماہندہ فلینس

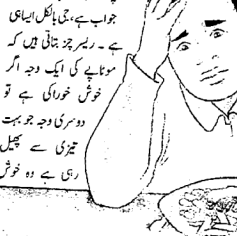
ہر حال میں خوش رہتا کیسیں



قسط نمبر 13

اور جاذب نظر شخصیت۔ اور یہ صحیح بھی ہے پر شخص اور جاذب نظر شخصیت میں صحت مند اور چست نظر آنے کا بڑا عمل دخل ہے۔ موٹاپے کا تعلق خوش خوراک، اہمیت اور پرخوش زندگی سے تو ہو سکتا ہے مگر پرخوش، جاذب نظری اور صحت مندی سے تو قطعی نہیں۔

بڑھتا ہوا وزن خود اپنے آپ میں ہزار ہا یاروں کا میزبان ہوتا ہے۔ موٹاپے سے دیگر کیا خطرناک بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان پر بہت کچھ لکھا جا چکا ہے۔ مگر آج ہم آپ کو بتانے جارہے ہیں کہ ذہنی دباؤ قطعی خیالات اور بے وجہ کاڑ پریشن بھی موٹاپے کی وجہ بنتا ہے؟



اکیسویں صدی میں سائنسی توجیہات کے ساتھ معمولات زندگی کو سمجھنا اب ایک معمول بنا جا رہا ہے۔ ماہندہ فلینس بیٹھ مزید نشین اور ٹیکنک چاہے مزید سائنسی کی ہوں یا دینت لاس کے لئے ان سب کی بنیاد بھی سائنسی تحقیقات پر رکھی گئی ہے۔ ان مشقوں کا مقصد انسانی زندگی کو عقلی خیالات اور جذباتی اتار چڑھاؤ کو قبول کرنے سے شہت سوچ کے ساتھ صحت مند، خوش فرم کا کامیاب اور مثالی شخصیت کا روپ دینا ہے۔

اب جہاں تک بات شخصیت کی ہے۔ تو سب میں ممتاز لگنا ایک مثالی شخصیت کے روپ میں اپنی شناخت بنا کر انسان کی ایک لاشعوری خواہش ہوتی ہے۔ ایک مثالی شخصیت میں لوگ عموماً

کیا دیکھتے ہیں...؟ تو کامیابی، روپے پیسے، اعلیٰ مقام کے ساتھ جو جواب توڑ سے آئے گا وہ ہے پرخوش

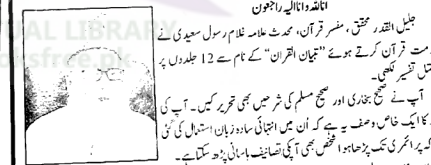
کے لئے ان سب کی بنیاد بھی سائنسی تحقیقات پر رکھی گئی ہے۔ ان مشقوں کا مقصد انسانی زندگی کو عقلی خیالات اور جذباتی اتار چڑھاؤ کو قبول کرنے سے شہت سوچ کے ساتھ صحت مند، خوش فرم کا کامیاب اور مثالی شخصیت کا روپ دینا ہے۔ اب جہاں تک بات شخصیت کی ہے۔ تو سب میں ممتاز لگنا ایک مثالی شخصیت کے روپ میں اپنی شناخت بنا کر انسان کی ایک لاشعوری خواہش ہوتی ہے۔ ایک مثالی شخصیت میں لوگ عموماً کیا دیکھتے ہیں...؟ تو کامیابی، روپے پیسے، اعلیٰ مقام کے ساتھ جو جواب توڑ سے آئے گا وہ ہے پرخوش کے لئے ان سب کی بنیاد بھی سائنسی تحقیقات پر رکھی گئی ہے۔ ان مشقوں کا مقصد انسانی زندگی کو عقلی خیالات اور جذباتی اتار چڑھاؤ کو قبول کرنے سے شہت سوچ کے ساتھ صحت مند، خوش فرم کا کامیاب اور مثالی شخصیت کا روپ دینا ہے۔

حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جب کسی کے یہاں بچہ پیدا ہوا تو اس کا نام پھار کے اور تقیم و تربیت دے باطن ہو جائے تو اس کی شادی کر دے۔ [مشکوٰۃ]

حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ "آدی سب سے پہلے خود اپنے بچے کو نام دیتا ہے اس لئے چاہئے کہ اس کا نام اچھا رکھے۔" [بخاری و صحیح ابوداؤد]

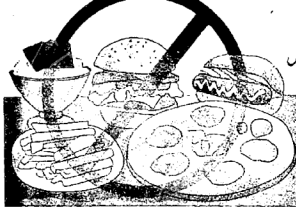
حضرت ابوہریرہؓ فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ہے کہ حضرت ابراہیمؑ نے اپنے بیٹے کو اس نام سے نام دیا کہ "اسحاق" اور اس کی والدہ نے اس کا نام "اسحاق" رکھا۔ [بخاری و صحیح ابوداؤد]

علامہ غلام رسول سعیدیؒ کی راہی میں انتقال کر گئے۔



علامہ غلام رسول سعیدیؒ 10 رمضان المبارک 1356ھ مطابق 14 نومبر 1937 بروز جمعہ دہلی میں پیدا ہوئے۔ 1947 میں پاکستان آکر کراچی میں مقیم ہوئے، حصول علم کے لیے جامعہ محمودیہ رضویہ رحیم یار خان اور جامعہ نعیمیہ لاہور، جامعہ قادریہ فیصل آباد میں بھی اساتذہ کے سامنے زانوئے تلمذ کیے۔ دارالعلوم نعیمیہ کراچی میں مسلسل 32 برس بطور شیخ الحدیث نے خدمات انجام دیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ خادمِ اہقرآن عاشقِ رسولِ علامہ غلام رسول سعیدیؒ کو جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا ہو۔ ان کے سب پسرانِ گلشن، ان کی نسل، شاگرد، دوستان اور عقیدت مندوں کو صبر جمیل عطا ہو۔ (آمین)



اشیاء میں موجود کیمیکلز خاص طور پر جینی یا گلوکوز دار عطرش طور پر اینڈورفن کے اخراج کے لئے ڈریگنگ کا کام کرتے ہیں۔ یہ ادوی اور دواؤں کی حالت میں انسانی دماغ سے ریلیز ہونے والا ایک کیمیائی مادہ ہے۔

اسٹریز بتاتی ہیں کہ سٹائلیٹک ڈس آرڈر میں جہاں افراد کے دماغ میں گلوکوز کی مقدار انتہائی کم ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے دماغ نارمل سطح سے بھی انتہائی کم جہت اور حاضر ہوتا ہے۔ جبکہ نیورڈ اینڈوکرائینولوجی 2003 کی ایک رپورٹ کے مطابق اینڈورفن کی مقدار میں بار بار تغیر دیکھا گیا ہے۔ عموماً ایسے افراد ان اشیاء کے کھانے سے وقتی سکون اور ذہنی دباؤ میں کمی محسوس کرتے ہیں۔ جبکہ حقیقت میں بظاہر پرکشش نظر آنے والی یہ اشیاء، آگیز اختیار حد درجہ پچھانی، مفاس اور ناقص اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں۔ یہ صحت کے لئے انتہائی مستزات ہوتی ہیں۔ یہی انکو سٹائلیٹک جب حد سے بڑھ جاتی ہے تو ایک اور ڈس آرڈر سامنے آتا ہے جسے سٹائلیٹک Binge Eating کہتے ہیں۔

۱۰ عام رفتار سے زیادہ تیزی کے ساتھ کھانا
۱۱ پیٹ بھر جانے کے باوجود بھی مزید کھانے کی خواہش اور مسلسل کھاتے رہنا۔
۱۲ وقت سے وقت کھانا خاص طور سے رات میں اٹھ کر کھانا اور بہت زیادہ کھانا۔
۱۳ کھانا سامنے دیکھ کر محسوس ہوتا ہے کہ آپ بھوک پر قابو نہیں رکھ سکتے اور کھانے سے ہاتھ روکنا ناممکن محسوس ہو۔

یہ ایک ایسا ڈس آرڈر ہے جس میں جیلا آدی خود کو کسی بھی طرح کھانے سے روک نہیں پاتا اور کھانے کے بعد اتنا زیادہ کھا جانے پر احساس جرم میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ایسا آدی دوسروں کا سامنا کرنے سے کترتا ہے۔ محفلوں میں الگ جھلک رہتا ہے۔

عموماً وہ لوگ جو اپنی زندگی میں خود کو بے بس، کمزور اور مجبور محسوس کرتے ہیں۔ سٹائلیٹک کا خطرہ ہو جاتے ہیں۔ ایسے افراد کو لگتا ہے کہ ان کا حالات پر تو کسی بھی چیز پر کوئی اختیار نہیں اپنی حکم نہیں کرتے۔ زندگی میں وہ جانے والی کیوں کے لئے خود کو ہی ذمہ دار گردانتے ہیں۔ انہیں لگتا ہے ان کا بس اپنے آپ پر چلتا ہے۔ لاشعوراً طور پر یہ ان کا اپنی ذات کے خلاف احتجاج ہوتا ہے۔ ان کے اندر کہیں دباؤ غصہ ہوتا ہے۔ ایسے افراد جو بہت زیادہ اسٹریس

۱۴ ہونے آتے ہیں۔ دانتوں کی حفاظت تہہ کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور ہاضمے کی مزید خرابیاں پیدا ہونے کا دہرہ طبعی مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں۔ شاید روت میں پکڑ آتا ہے۔ ہوشی سے جینی، توہی نہ دے لئے۔ محافظ کی خرابیاں بلاوجہ کے لڑائی جھگڑا جیسے بات پیدا ہو سکتی ہیں۔

کھانے پینے کی خرابیاں کا سبب جینیاتی، جذباتی، معاشرتی ہو سکتے ہیں۔ ایسے افراد مجبوراً کا احساس اور احتیاز کی ضرورت محسوس کرتے ہیں۔

انہیں یاد ہے کہ کھانے پینے کی خرابیوں کا علاج ممکن ہے۔

ماہانہ نفسیوں کی ریسرچ بتاتی ہیں کہ اس مرض میں مبتلا لوگوں میں مردوں کے مقابلے میں خواتین کی تعداد زیادہ تھی۔

علامات

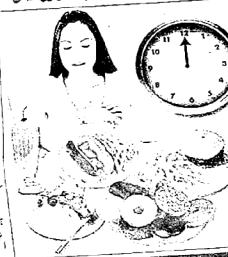
۱۵ بھوک نہ ہونے کے باوجود بہت زیادہ کھانا

خوراکی نہیں بلکہ انوکھل سٹیلنگ ہے۔ جس کی بنیادی وجہ ذہن نشین ہے۔ صرف پراس اس سے 68.5 فیصد افراد انوکھل سٹیلنگ کے باعث موٹاپے اور زائد وزن کا شکار ہیں۔

Emotional Eating

ایموٹیشنل ایٹنگ

انوکھل سٹیلنگ کیا ہے..... دل میں رہ جانتے والے مضمی خیالات کی وجہ سے پیدا ہونے والے دواؤں کو جب ہم ظاہر نہیں کر پاتے تو اس کے رد عمل کے طور پر ہی افراد سخت غصے یا ڈپریشن میں کچھ بھی چیز بے تکان کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ اس کھانے کا تعلق بھوک سے نہیں ہوتا۔ بلکہ یہ کھانا جذبات کی تسکین کے لئے کھایا جاتا ہے۔ اب وہ کیا کھاتے ہیں اور ان کے لئے کتنا نقصان ہو سکتا ہے اس کا انحصار کھانے کے انتخاب پر ہے۔ عمومی طور سے لوگ اس کیفیت میں فائز فوڈ، ٹیک جوسری چیوس، چاکلیٹ جیسی اشیاء کو ترجیح دیتے ہیں۔ ریسرچ بتاتی ہیں کہ ان



Binge Eating Disorder

سٹائلیٹک ڈس آرڈر

سٹائلیٹک ڈس آرڈر (BED) یا Bulimia بار بار بسیار خوری کے بعد جذباتی قلت پیدا کرنے کی عادت ہے۔ یعنی وزن کم کرنے کے لئے کھانے سے پرہیز کرنے کے بجائے بہت زیادہ کھاتے ہیں اور بھوک نہ ہونے کے باوجود بھی کھاتے ہیں۔ اور سمجھتے ہیں انہیں زیادہ کھانے پر اختیار نہیں ہے۔ جب بہت

لیئے ہیں۔ ہر وقت ڈیڑھ گھنٹے رہتے ہیں ان میں بہت زیادہ کھانے کی پرابلم ہو سکتی ہے۔ یہ بتانا بھی ضروری ہے کہ وہ لوگ جو بہت زیادہ سختی کے ساتھ ڈائٹنگ کرتے ہیں۔ ان میں اس دس آرڈر سے پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ ان تمام معلومات سے آپ اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ذہنی دباؤ، اسٹریس، ڈپریشن، احساسی کمزوری یا دباؤ کا اٹھانا اور دیکھا خوف کس حد تک جاسکتا ہے۔ ماضی کا پچھتانا اور مستقبل کا خوف بھی کبھی کبھی حد تک منفی اثرات ڈالتا ہے۔

مانسڈ فلٹیس ٹکنیکس

دو حاضرین ورزش کے علاوہ وزن کم کرنے کے بہت سے طریقے اور ٹیکنیکس متعارف کروائی جاتی ہیں۔ کبھی ایروکسی پر زور ہے، تو کبھی ڈائٹنگ پر اٹھنا ہے۔ تو کبھی ایئر ایف بی یا پیاسا سے مدد لی جاتی ہے۔ مگر ان تمام طریقے کار میں وہ تین سال کے بعد وزن کے دوبارہ بارہ جاننے کے امکانات باقی رہتے ہیں۔

مانسڈ فلٹیس میڈیشن میں وزن کم کرنے یا اسٹریس سے نجات کے لئے آپ کو کوئی علاج نہیں بلکہ طرز حیات پیش کرتا ہے۔ وہ لوگ جو اب تک مانسڈ فلٹیس طرز زندگی اپناتے ہیں۔ ان میں



اسٹریس اور اس سے پیدا ہونے والی ہر طرح کی ذہنی، جذباتی، اور جسمانی بیماریوں کے امکانات سے کم تر ہوتے چلے گئے ہیں۔ جہاں تک وزن کم کرنے کی بات ہے تو کئی اسٹریز سے یہ بچا جا سکتا ہے۔ مانسڈ فلٹیس ڈائننگ کم کرنے میں مددگار ہو سکتی ہیں۔ حال ہی میں ہونے والے تحقیقی مقالے میں ایک موازنہ کیا گیا ہے۔ جس میں ایسے افراد کو لیا گیا جو کھانے پینے کے شوقین تھے اور وہ جسے ان کا وزن بڑھا تھا۔ جبکہ دوسرے میں وہ موٹے افراد تھے جو کھانے پینے کے شوقین نہیں تھے اور انکی وجہ سے وزن کے ساتھ ساتھ

زیادہ ڈپریشن اور اسٹریس میں مبتلا تھے۔ کئی گھنٹے میں مبتلا تھے۔ مانسڈ فلٹیس ڈائننگ کے افراد اور ڈائٹنگ ڈس آرڈر میں مبتلا لوگوں کی اسٹینڈیو یونیورسٹی کی سائیکولوجسٹ اور مانسڈ فلٹیس ڈائننگ اور بیسٹ مینڈیٹ مبی ایٹ کی نائڈ ڈاٹر جن ایل کر سٹر Jean L. Kristeller ان کے ڈاکٹر ریفرینسی کے کونٹریوٹو اینڈ ایڈیٹور (پینل اسٹیٹ ٹیٹ آف ہیلتھ کے تحت ایک اسٹڈی کی گئی ہے۔

اس اسٹڈی میں ڈیڑھ سوچ ایڈیٹور شامل کیے تھے اور ان پر مانسڈ فلٹیس ڈائننگ ٹیکنیکس سائیکولوجیکل اسٹڈیوں تھراپی کے ساتھ اپنا اپلائی کیا گیا۔

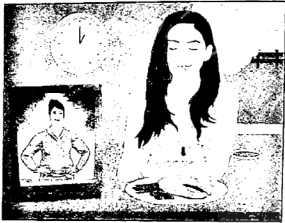
مانسڈ فلٹیس ڈائننگ کے افراد اپنے کھانے کی زیادہ لطف اندوز ہوتے اور ان کے اندر کم مقدار کا باوجود کھانا کھانے کی ضمانت اور بھوک کی تکی قابل تعریف تھی۔

مشق نمبر 1

مانسڈ فلٹیس میڈیشن اور ٹکنیک کو تجربا بات کرتے ہیں کچھ مشقوں کی جو اگر آپ فاسٹ فوڈ کے شوقین ہیں بھی تو کچھ کونج لیٹنگ ڈس آرڈر تک پہنچنے سے محفوظ رکھیں گیں۔ اور وہ دوست جو اس تکلیف میں مبتلا ہیں انھیں اس وجہ سے ان کا وزن بڑھا تھا۔ جبکہ دوسرے میں وہ موٹے افراد تھے جو کھانے پینے کے شوقین نہیں تھے اور انکی وجہ سے وزن کے ساتھ ساتھ زیادہ ڈپریشن اور اسٹریس میں مبتلا تھے۔ کئی گھنٹے میں مبتلا تھے۔ مانسڈ فلٹیس ڈائننگ کے افراد اور ڈائٹنگ ڈس آرڈر میں مبتلا لوگوں کو بلا نظر آئے اور اپنا آئیڈیل ویٹ کو برقرار رکھنے کے لئے تصوراتی ایجز بنواتے ہیں اور میڈیشن بھی کرواتے ہیں۔ مگر چونکہ مانسڈ فلٹیس آپ کو تصورات سے باہر نکال کر حال پر توجہ دینے اور حقیقت کو قبول کرانے کی ترغیب و تربیت دیتا ہے۔ اس لئے آج ہم آپ کو بائبل اس کے برعکس کرنے کو کہیں گے۔ وہ افراد جو ایسٹوٹس ڈائننگ بہت زیادہ کرتے ہیں یا ڈائٹنگ کی تکلیف میں مبتلا ہیں انھیں خاص طور پر یہ مشق کرنی چاہیے۔ اس کے لئے آپ کو کچھ تصاویر بھیجی گئی ہیں۔ آج کل تو سیلفیز کا دور ہے۔ تو پھر یہ کام آپ خود بھی کر سکتے ہیں۔ مگر اس تصویر کو فریم ضرور کروائیے۔

تب اس اپنی یہ حالیہ تصویر جس میں آپ موٹے بھدے نظر آ رہے ہیں۔ کھانے کی نینچل پر رکھ لیجئے۔

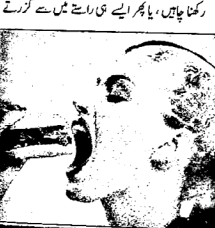
یہ یا پھر کسی ایسی جگہ رکھیے جہاں ہر کھانا کھانے کے دوران یہ تصویر آپ کی نظروں کے سامنے رہے۔ جب وہ کھانے کے لئے بیٹھیں تو تب سے پہلے اس تصویر کو غور سے دیکھیں۔ کہ آپ زیادہ کھانے کی



وجہ سے کتنے بھدے ہو گئے ہیں۔

مشق نمبر 2

سکٹرز کو بچانے یہ سب سے اہم ہے جب سب اعتماد آپ فرینج کی جانب بڑھیں، پرس سے چاکلیٹ نکال کر مزہ میں رکھنا چاہیں، یا پھر ایسے ہی راستے میں سے گزرتے



ہونے کسی نیکری یا سوسے والی کی دکان پر گاڑی یا پلٹے آپ کے قدم کی رفتار تکی ہونے لگے تو پیلے سوچ لیجئے کیا واقعی آپ کو بھوک لگی ہے یا محض یہ اشتہار نگیز خوشبو آپ کو سمجھ رہی ہے۔

اس لئے ضروری ہے کہ کھانے سے پہلے بھوک میں فرق محسوس کرنے کی کوشش کیجئے کہ کھانے کی طلب کے سگنلز کون سی بھوک کے ہیں۔ کیا واقعی آپ کو جسامتی کمزوری محسوس ہو رہی ہے اور بھوک لگی ہے یا پھر محض اپنے Taste Buds کی تسکین اور یا پھر نفسی خیالات کی جانب سے دھیان ہنانے کے لئے آپ کچھ کھانا چاہتے ہیں۔

مشفق نمبر 3

ماسٹو فلتیس اینٹک فار شیخ ایشر

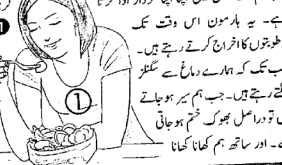
دماغ اور گٹ کا آپس میں گہرا تعلق ہوتا ہے۔ ہماری بھوک اور اہمائی نظام کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ دوسرا طرح کہ جب ہمیں بھوک لگتی ہے تو دماغ سے سگنلز پیٹھ کو ملتے ہیں۔ جب ہم کھانا شروع کرتے ہیں تو ہارمونز کی ایک پیچیدہ کمزری حرکت میں آجاتی ہے۔ ان ہارمونز سے ترتیب دار مختلف رطوبتوں کا اخراج عمل میں آتا ہے اور انہضام کے عمل میں ایسا ایسا کردار ادا کرتا ہے۔ یہ ہارمون اس وقت تک رطوبتوں کا اخراج کرتے رہتے ہیں۔ جب تک کہ ہمارے دماغ سے سگنلز ملتے رہتے ہیں۔ جب ہم سیر ہو جاتے ہیں تو دراصل بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ اور ساتھ ہی ہم کھانا کھانا

بھی چھوڑ دیتے ہیں۔ ماسٹس بتاتی ہے کہ یہ سب جو کچھ ختم ہوجانے کا عمل ہے اس کی وجہ وہ سگنلز دماغ سے مدد سے ہوتے ہیں۔ ہمارے دماغ میں ہر ایک کے ختم ہونے کی اطلاع کا پیغام بھیجتے اور پکا ہونے پر سب میں منت لگتے ہیں۔ اگر کوئی بہت جلدی کھاتا ہے تو ایسے افراد میں علم سیری کا سگنلز نہیں پاتا۔ نتیجے میں ایسے لوگ اور اور لیٹنگ کا شکار ہوتے ہیں۔ یا پھر تھوڑی دیر بعد پھر بھوک لگتی ہے۔

تو اب اس مشق کے لئے آپ کو ایک ٹائم اللام ٹکاک کا انتظام اس جگہ کرنا ہو گا جہاں آپ کھاتے ہیں۔ سب سے پہلے تو آپ اپنے بچن ڈائننگ ٹیبل پر ایک بچن ٹائم کا انتظام کیجئے۔ اب کھانا شروع کرنے سے پہلے اس میں میں منت کا ٹائم میسٹ ڈینجے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنا کھانا اب منت میں ختم کریں گے۔ اب میں منت کی متاثر سے یہ تو ہے ہو گیا کہ آپ کھانا جلدی جلدی نہیں کھاتے۔ جب کھانے پینیں تو ماسٹو فلتیس آداب ضرور یاد کیجئے۔

- 1 آہستہ آہستہ ہر تھکے کو خوب چچا چبا کر
- 2 خوشبو اور 3 ذائقے کو آخر تک محسوس کرنا اور 4 مگھراتے۔۔۔

1 اگر آپ کی یاد دہانی کے لئے باز فلتیس اینٹک کی مختصر آدھانہ کھائیں تو ماسٹو فلتیس اینٹک یہ ہے کہ کشش یا بادام کی سفٹی بھری اور منت میں ذائقہ یا پھر چاچا بچے کے توالوں میں پورا کھانا ختم نہیں



اب کرنا ہے کہ کشش یا بادام جو سفٹی بھر کر لی جھی۔ اسے براہ راست منت میں نہیں ڈال سکتے۔ بلکہ اسے پلٹ یا پیلے میں نکال لیجئے۔ اور اب ایک ایک دان آہستہ آہستہ کھانا ہے۔

2 ہر کھانے کی خوشبو ہوتی ہے جو ہماری بھوک میں اضافہ کرتی ہے۔ اور بھوک نہ ہونے کے باوجود کھانے کی جانب راغب کرتی ہے۔ اگر آپ کھانے کی خوشبو سے لطف اندوز ہونا سیکھ لیں تو کئی حد تک بھوک پر قابو پائے ہیں۔

3 ذائقے سے مراد یہ ہے کہ ہر دانے کو جب زبان پر رکھا تو اس کے ذائقے کو محسوس کیجئے۔ زبان پر رکھنے سے لے کر مدد سے تک کیجئے کہ ہر دوسرے پر پورا غور کیجئے اور اسے محسوس کیجئے۔ یہ عمل اپنے رونق کے ہر نوالے، سینڈویچ یا کباب کے ہر ٹکڑے اور کشش کے ہر دانے کے لئے دہرائیے۔

تب سے گا ہر نوالا ماسٹو فل اور آپ کا کھانا ماسٹو فلتیس کھانا۔

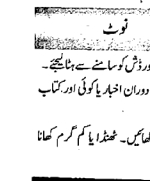
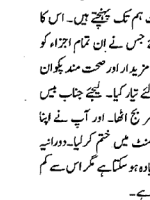
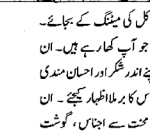
4 شکرانہ۔ اور مگھرانہ کے لئے ہم تو کہیں گے کہ شکرانہ زندگی میں سانس کے پلٹنے کی طرح شامل کر لیجئے۔ اسے ایک غیر اختیاری عمل بنا لیجئے۔ تو میں ماسٹو فلتیس اینٹک کے دوران جب کشش کا ایک دانہ آپ

4 منہ میں ڈالیں تو اللہ کے شکر کے بعد ہر اس آدمی کا بھی شکر ادا کیجئے جس سے ہوئی ہوئی یہ صاف ستھری کشش آپ تک پہنچی۔ اگر کھانے کے دوران کچھ بات کرنا چاہتے ہیں تو پھر پوک

پڑھائی، بجلی کے بل اور کل کی مینٹگ کے بجائے۔ اس کھانے کی بات کیجئے جو آپ کھارے ہیں۔ ان مراحل کا ذکر کیجئے اور اپنے اندر شکر اور احسان مندنی کے جذبات پیدا کیجئے۔ اس کا براہ ملاحظہ کیجئے۔ ان لوگوں کے لئے جن کی عنت سے اجناس، گوشت

مصاوغ جات ہم تک پہنچتے ہیں۔ اس کا شکر ادا کیجئے جس نے ان تمام اجزاء کو اکٹھا کر کے مزہ اور صحت مند بھوکاں آپ کے لئے تیار کیا۔ جب طلب میں منت کا ٹائم ختم اٹھا۔ اور آپ نے اپنا کھانا میں منت میں ختم کر لیا۔ دو دنوں سے اس سے زیادہ ہو سکتا ہے مگر اس سے کم نہ ہو۔ بہتر ہے۔

توت
تہ کھانا ایک بار کالے اور ڈش کو سامنے سے ہٹا لیجئے۔ تنہی اور دہی کھانے کی دوران اخبار یا کوئی اور کتاب پڑھنے سے گریز کیجئے۔ تہ کھانا زیادہ گرم نہ کھائیں۔ ٹھنڈا یا کم گرم کھانا کم کھائیے۔



Dankie Hvala 280000 Euxaristos 감사애 bedank
 Teşekkür 280000 Euxaristos 감사애 bedank
 Thank You 280000 Euxaristos 감사애 bedank
 Спасибо 280000 Euxaristos 감사애 bedank
 faländerim 280000 Euxaristos 감사애 bedank
 Merci 280000 Euxaristos 감사애 bedank
 Благодаря 280000 Euxaristos 감사애 bedank
 Grazie 280000 Euxaristos 감사애 bedank
 शुक्रिया 280000 Euxaristos 감사애 bedank
 5

کامیابی اور خوشحالی کا واحد فارمولہ



دنیا بھر میں ہر روز بے شمار تربیتی پروگرام منعقد کیے جاتے ہیں، معائنہ، کالم اور کتابیں ہی بنانے کے لئے لکھی جاتی ہیں کہ خوشحالی کی تکمیل کس طرح کی جاسے۔ زندگی بہتر انداز میں گزارنے کے لئے ہم اپنے طور پر بھی کوشش اور تجربات کرتے رہتے ہیں۔ اس کے باوجود بے شمار افراد ایسی زندگی نہیں گزار پاتے جو ان کی تفریح کے مطابق ہو۔ انسانوں کی اکثریت غربت، جہالت، بے روزگاری جیسے مسائل سے دوچار ہے۔ رشتوں میں محبت، ایثار اور داری کا فقدان نظر آتا ہے۔ انہی زندگی ہمارے لئے ایک خواب بن چکی ہے۔ زندگی ایک موعوبین جاتی ہے، نئے نئے چیلنجے پوری زندگی گزر جاتی ہے۔ 1998ء سے میرا تعلق بھلنے اور فریشتلز سے رہا ہے۔ اس دوران میں نے بہت کم لوگوں کے نقطہ نظر کو سنا، تاکہ میں پڑھیں اور یہ کوشش کی کہ کوئی ایسا فارمولہ تلاش کرے جس کے ذریعے ہم خوشحالی زندگی گزاریں۔ لیکن زندگی جو صرف اس دنیا میں ہی نہیں دو دنوں پہلوں میں سفر خزاں کر دے۔ میرا ایمان ہے کہ انسان جس چیز کی کوشش کرتا ہے وہ حاصل کر ہی لیتا ہے۔ مجھے بھی وہ فارمولہ مل گیا۔ میں اس کے بارے میں عمل احمد کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ کامیابی اور خوشحالی کا واحد فارمولہ ہے..... میں ہوں۔ واحد فارمولہ۔ اس سلسلہ مضامین کا مقصد یہی ہے کہ ناصر اس قانون کو بیان کیا جائے بلکہ اس پر عمل کرنا آسان بنا دیا جائے تاکہ ہماری زندگی صحت، محبت، دولت اور خوشیوں سے بھرنے کے ساتھ ساتھ خدا کی رضا کی حاصل ہو جائے۔

محبت کی طاقت

یانچواؤ دن
 کنت کنزا مخفياً فأحببت أن أعرف
 فخلقت الخلق لأعرف [كشف الخفا]
 میں نے ایک چھپے ہوئے خزانے کی مانند تھا،
 میرے لئے چاہا کہ مجھے پتہ چلے کہ خزانے کے لئے میں
 نے اس کا کھنڈ کو تخلیق کیا۔ [حدیث قدسی]

محمد زبیر، وجیہ زبیر
 اور فرشتوں کے مطابق
 اور انسانوں کی اکثریت
 داری کا فقدان
 نئے نئے چیلنجے
 بہت کم لوگوں کے
 ہم خوشحالی
 عمل احمد کے
 اس سلسلہ مضامین
 تاکہ ہماری

انسان کو جو احساس کسی سے محبت کرنے اور کسی کی محبت حاصل کر کے ہوتا ہے وہ احساس اس شخص کو حاصل ہو ہی نہیں سکتا جس نے کسی سے اور جس سے کسی نے محبت نہ کی۔
 انسان کو جو خوشی اپنے رشتہ داروں اور دوستوں کی بے تکلف اور قہقہوں سے بھر پور محفل میں ملتی ہے اس کا اندازہ دو شخص بھی نہیں سکتا جو ان رشتوں سے محروم ہو، انسان کو جو لذت کی ضرورت

آپ کھانا کھانے کے بعد محسوس کرتے ہیں۔
 وہ ان نظروں کو یاد کیجئے جو آپ کی جانب اٹھتی ہیں
 وہ محسوس کیجئے یہ سب یاد کرتے ہوئے آپ کو
 شدید تکلیف ہو رہی ہے۔ اس لئے اپنے
 میں دوڑنے والی حرارت کو محسوس کیجئے۔
 وہ آپ کے رویوں شاید کھڑے ہوں
 ہیں۔ انہیں محسوس کیجئے



آپ خود سے سوال کیجئے کیا آپ کا جیغ سب جانتے ہیں؟
 وہ خود سے پھر سوال کیجئے۔ یقیناً آپ کے دل سے آواز آنے کی نہیں۔
 وہ اور آپ دو بار وہ اس چاکلیٹ کے بکٹ کو سوچئے۔ کیا اب بھی اس کی خوشبو اتنی ہی دلچسپ اور اشتہار انگیز ہے جتنی اس میڈیٹیشن سے پہلے تھی۔
 وہ اس میڈیٹیشن کے بعد اس بکٹ کی خوشبو پہ دھیان دیجئے۔ اس میں سے کیمیکلز کی آواز آئے گی۔ اس میں سوائے نقلی ذائقہ، رنگ اور خوشبو کے کوئی ذراقت نہیں ہے۔
 وہ کیا آپ کا دل اس بکٹ کو کھانے کا چاہ رہا ہے؟ یقیناً نہیں۔
 وہ آپ محسوس کر رہے ہیں کہ اب آپ کے لئے اس بکٹ میں کوئی کشش نہیں رہی ہے۔
 وہ اس چاکلیٹ بکٹ یا خوشبو کا شکر ہوا کیجئے۔
 وہ اور اب آپ دعوت میں کھانے کے لئے تیار ہیں۔
 مزید رہنمائی کے لئے آپ روحانی ڈائجسٹ کے پتے پر ہم سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ (محبوبی سے)
 یہ میڈیٹیشن آپ کہیں باہر یا دعوت میں جانے سے پہلے ضرور کیجئے۔
 وہ اس میڈیٹیشن سے پہلے آپ یہ سوچ کیجئے کہ چاکلیٹ، آنکسر بھی کئی ہوتی
 اشتہار خاص طور سے بیکری کا مقصد ہے
 بنا ہوا انسان، ان میں آپ کے لئے
 سب سے زیادہ پسندیدہ اور کچیز ہے۔
 وہ اس شخص میں آپ نے اپنی آنکھیں کھلی رکھنی ہے۔
 وہ ایک گرمی سانس لیجئے۔ اور اس چاکلیٹ کو سوچئے اسے کھانا ہرگز نہیں ہے۔ بس سوچئے۔
 وہ ایک ذائقہ پھر اس کو گرمی سانس لے کر سوچئے۔
 وہ اور اب اس لئے کے بارے میں سوچئے جب آپ چاکلیٹ بکٹ کھانے سے خود کو نہیں روک پاتے۔
 وہ اس کو یاد کیجئے جب بہت زیادہ کھانے کی وجہ سے آپ کو بعد میں خیر مندی کی کاٹھن ہو جائے۔
 وہ اسی چاکلیٹ کے بکٹ حد سے زیادہ کھانے کی وجہ سے آپ کے بہن بھائی، آپ کے بچے اپنے کھانے کی چیزیں چھینا لیتے ہیں۔
 وہ جب آپ کے گھر والے، آپ کو کسی کھانے کی دعوت میں ساتھ لے جاتے ہوئے گھبراتے ہیں۔
 وہ جب آپ کو کامز آتی اڑاتے ہیں۔
 وہ رونا آ رہا ہے تو رو لیجئے۔ کیونکہ میڈیٹیشن کے بعد آپ نہیں روئیں گے۔
 وہ اپنی سے ہی اور اس شرمندگی کو محسوس کیجئے جو

ماہنامہ فلورنس میڈیٹیشن

یہ میڈیٹیشن آپ کہیں باہر یا دعوت میں جانے سے پہلے ضرور کیجئے۔
 وہ اس میڈیٹیشن سے پہلے آپ یہ سوچ کیجئے کہ چاکلیٹ، آنکسر بھی کئی ہوتی
 اشتہار خاص طور سے بیکری کا مقصد ہے
 بنا ہوا انسان، ان میں آپ کے لئے
 سب سے زیادہ پسندیدہ اور کچیز ہے۔
 وہ اس شخص میں آپ نے اپنی آنکھیں کھلی رکھنی ہے۔
 وہ ایک گرمی سانس لیجئے۔ اور اس چاکلیٹ کو سوچئے اسے کھانا ہرگز نہیں ہے۔ بس سوچئے۔
 وہ ایک ذائقہ پھر اس کو گرمی سانس لے کر سوچئے۔
 وہ اور اب اس لئے کے بارے میں سوچئے جب آپ چاکلیٹ بکٹ کھانے سے خود کو نہیں روک پاتے۔
 وہ اس کو یاد کیجئے جب بہت زیادہ کھانے کی وجہ سے آپ کو بعد میں خیر مندی کی کاٹھن ہو جائے۔
 وہ اسی چاکلیٹ کے بکٹ حد سے زیادہ کھانے کی وجہ سے آپ کے بہن بھائی، آپ کے بچے اپنے کھانے کی چیزیں چھینا لیتے ہیں۔
 وہ جب آپ کے گھر والے، آپ کو کسی کھانے کی دعوت میں ساتھ لے جاتے ہوئے گھبراتے ہیں۔
 وہ جب آپ کو کامز آتی اڑاتے ہیں۔
 وہ رونا آ رہا ہے تو رو لیجئے۔ کیونکہ میڈیٹیشن کے بعد آپ نہیں روئیں گے۔
 وہ اپنی سے ہی اور اس شرمندگی کو محسوس کیجئے جو

چین میں تین عظیم بزرگوں (Three Wise Men) کی لوک کہانیوں
مشہور ہیں، جنہیں Luk، Fuk اور Sau کے نام سے جانا جاتا ہے۔

ایک خاتون گھر سے باہر نکلیں تو ان کی نظر تین بزرگ
شخصیات پر پڑی، جن کے چہروں پر سفید واڑھی ان کی
نورایت میں مزید اضافہ کر رہی تھی۔



خاتون نے ان سے کہا، "کھانے کا وقت ہو رہا ہے اور
آپ مسافر مہمات ہوئے ہیں۔ میری خواہش ہے کہ آپ
اندر تشریف لے آئیں تاکہ میں آپ کو کھانا پیش کر
سکوں۔"

ایک بزرگ نے تنبیہ کی کہ سوال کیا، "کیا گھر کا مالک موجود ہے؟"
"نہیں وہ تو نہیں ہیں۔" خاتون نے چنگھاتے ہوئے جواب دیا۔
"پھر ہم نہیں آسکتے۔" دوسرے بزرگ نے دانتیں مسکراتے کے ساتھ انکار کر دیا۔
شام میں جب شوہر آگے خاتون کے پاس واپس کاغذ انہما سے کھینچا کہ شوہر نے فوراً ہی ملنے اور
ساتھ کھانا کھانے کی خواہش ظاہر کی۔ خاتون باہر گئیں اور ان سے کہا "میرے شوہر آگے ہیں اور آپ سے
ملاقات کرنا چاہتے ہیں، آپ اب اندر آسکتے ہیں۔"
تیسرے بزرگ نے پہلی بار کچھ کہا، "ہم کسی کے بھی گھر ایک ساتھ نہیں جاتے۔"
"لیکن کیوں؟" عورت سوچنے لگی کہ ایسے لوگ میں سے کہیں پورے زندگی میں نہیں دیکھے۔

اس کی پریشانی ختم کرنے کیلئے پہلے بزرگ نے اپنے ایک
ساتھی کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا، "اب کا نام دوتو ہے۔"
"پھر دوسرے ساتھی کا تعارف کر دیا، "یہ کامیابی ہیں اور میں
عجبت ہوں۔"



دو خاتون ابھی کچھ سمجھنے کی کوشش کر رہی تھیں کہ بزرگ
نے اپنی بات جاری رکھی، "آپ اندر جائیں اور مشورہ کر لیں کہ

معدہ کی مدد کرے، اُسے کھانا کھلا کر حاصل ہوتی ہے
اس کا اندازہ ایک دو عرض شخص نہیں کر سکتا۔
انسان کو جو طہامت اپنے کسی کام یا ہنسی کے سراپے
چاہنے سے ہوتی ہے اس کے متعلق ان لذتوں سے
جی دست شخص کبھی سوچ بھی نہیں سکتا۔

ہم اس سے گھر میں بلانا چاہتے ہیں۔"
"اس میں مشورہ کرنے کی کیا بات ہے؟ دولت سے کہو
کہ آئے اور گھر دولت سے بھر دے۔" شوہر نے فوراً ہی
فیصلہ سنایا۔

بیوی نے اپنے طور پر سمجھ اداری کا مظاہرہ کرتے ہوئے
کہا "دولت سے بہتر یہ ہو گا کہ کامیابی کو اپنے گھر بلا لیں۔"
مالی کلڑی ہوئی ساری بات بہت غور سے سن رہی تھی،

اب اس نے بھی مشورہ دینا اپنا فرض سمجھا، "عجبت کہ بلانا کیسا ہے گا؟
میں سوچ تو سکتی، ہمارا گھر عجبت سے بھر جائیگا۔"
دو دنوں کو مالی کی بات سمجھ میں آئی اور وہ بھی عجبت کو گھر میں بلانے پر
راضی ہو گئے۔ بیوی باہر مئی اور کہا، "آپ میں سے عجبت کوں ہیں؟ ہر اسے مہماتی
آپ آئیں اور ہمارے مہمان بن جائیں۔"

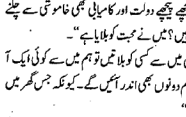
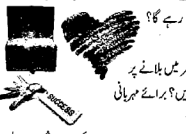
عجبت اشچی اور گھر کی جانب چلنا شروع ہو گئی۔ عجبت کے پیچھے چلے
گئے۔ بیوی نے حیرت سے استفسار کیا، "آپ دونوں کہاں آکر رہیں؟ ہمیں سے عجبت کوں بلایا ہے۔"
ان دونوں نے بیک زبان جواب دیا، "اگر تم دولت یا کامیابی میں سے کسی کو بلائیں تو ہم میں سے کوئی ایک
جائزہ پائی دو باہر ہی رک جائے۔ لیکن تم نے عجبت کو بلا لیا ہے، لہذا ہم دونوں اندر آئیں گے۔ کیونکہ جس گھر میں
عجبت آتی ہے، دولت اور کامیابی ناموشی سے خود بخود آ جاتی ہیں۔"

[Source: Builds A Better You—By Emmanuel Anthony Das : Soul Food - Vol. 1 - P.120 ;
The Shining Light - Vol. 64-66 P.94; The Theosophist - Vol.121 - P.384]

When we love, we always strive to become better than we are. When we strive to become
better than we are, everything around us becomes better too.
[Paulo Coelho, Al Chemist]

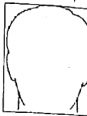
"جب ہم عجبت کرتے ہیں، ہر چیز کو کوشش کرتے ہیں۔ اور جب ہم عجبت سے
بہتر ہونے کی کوشش کرتے ہیں، ہمارے ارد گرد ہر چیز بہتر ہوتی چلتے جاتی ہے۔"
[پاپا ڈو کیلو۔ ایکسٹینٹ]

جب کوئی سنتے دلا نہیں ہوتا۔ کسی ایجاد کا کیا تصدق
ہو تا جب کوئی استمال کرنے والا نہ ہو۔ تا زندگی کے
تمام رنگ پیکھے جاتے۔
بیار ہونے کا کیا فائدہ جب کوئی تدارک داری کرنے
الانا نہ ہو۔



کیوں شکر گزار ہیں؟ (وضاحت کریں)

ہام جمع تصویر



فوائد و شجرات:

دیکھتے ہیں کہ بچہ لوگ سالہا سال غصہ کرتے ہیں اس کے باوجود بھی کئی کام ویسے کے ویسے ہی خراب ہوتے رہتے ہیں۔ کئی لوگ لپٹی ہوئی بچوں کی جنم باتوں پر ہزار بار تنقید کر کے ہوتے ہیں ان میں بہتری تو دور کی بات ہے مزید خرابی پیدا ہوتی رہتی ہے۔

ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ اللہ نے فارمولہ سمجھا دیا ہے کہ تم میرا شکر ادا کرو میں اور دوں گا۔ اور اس نے یہ بھی سمجھا دیا کہ جو بندوں کا شکر گزار نہیں وہ اللہ کا بھی شکر گزار نہیں۔ رشتوں کے لئے شکر ادا کرنے سے، تعلقات ہی تبدیل نہیں ہوں گے آپ خود بھی تبدیل ہو جائیں۔

اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کا مزاج کیسا ہے...؟ شکر گزار کی بناء پر آپ میں برداشت، فہم و فرات، صبر اور نرمی آجائے گی اور اس طرح آئے گی کہ آپ کو احساس بھی نہیں ہوگا۔ آپ کی زندگی سے تنقید، شکوہ، شکایت اور الزام تراشیاؤں کا خاتمہ ہو جائے گا کیونکہ شکر گزار کی ان منطقی صفات سے بنی نہیں ہے۔

آج کی مشن اس لئے ہے کہ ہم لوگوں کا شکر یہ اور اکر میں چاہے وہ جیسے بھی ہو۔

ہر انسان میں خوبیاں اور نمایاں دونوں ہوتی ہیں۔ آج خالصیوں سے نظر پھرانے میں اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ لوگ ڈر کر آپ کی بات مان بھی لیں، آپ کے کام کر بھی دیں، آپ کی خواہشات میں ڈھل بھی جائیں، یاد رکھیں ایسے رشتوں میں خوف تو ہو سکتا ہے جتنی محبت اور دل سے عزت نہیں ہو سکتی۔ اور جب لوگ ڈر کر آپ کا کام کرتے ہیں تو اس کا نقصان یہ ہوتا ہے کہ جیسے ہی دل سے ڈر نکلا

ماتنی حقیقت سے بھی یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ رشتوں کی خرابی یا اچھائی کا دار و مدار صرف اور صرف ایک بات پر ہے اور وہ ہے شکر گزار۔ جن رشتوں میں شکر گزار کا عنصر موجود ہو، لوگ مثبت باتوں پر زیادہ توجہ دیں ایسے رشتے ہمیشہ دوستی، محبت، ایمانیت، سکون اور قربانی کے جذبات سے مزین ہوتے ہیں۔

ان لوگوں کو پتہ نہیں پڑتا کہ وہ کتنے خوش ہیں بلکہ خوشی ان کے انگ انگ سے پھوٹی ہے۔ جس گھر میں محبت ہوتی ہے وہاں عزت، دولت اور کامیابی خوشی خوشی رہتا ہے۔

اس کے برعکس جن رشتوں میں ہانگری کے جذبات پائے جاتے ہیں وہاں دشت تا صرف دو دیوار بلکہ ہر فرد کے چہرے سے کسہری ہوتی ہے۔ یہاں ہانگری کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔ ہانگری سے مراد تمام منطقی خیالات یا الفاظ ہیں یعنی چاہے آپ کسی کے منہ میں اس کی تویل کر رہے ہوں یا پیٹ پیچھے اس کی برائی کریں، ہانگری ہے۔

لبٹی ہر شے کا کام نہ ہونے پر لانا یا جو کام آپ کی آسانی کے لئے کئے جا رہے ہوں ان کا شکر یہ اوانہ کرنا بھی ہانگری ہے۔

ہم دوسروں کی غلطیوں کی اصلاح کرنے میں سب سے آگے ہوتے ہیں لیکن جو کام اچھے ہو رہے ہوں ان پر شکر یہ ادا کرتے ہوئے شرم محسوس کرتے ہیں۔ فیثیت، تنقید، الزام تراشی، غصہ یا تریل کرتے ہوئے ہم یہ چاہتے ہیں کہ حالات ہماری مرضی کے مطابق ہو جائیں، سامنے والا شخص ہماری ضرورتوں اور خواہشات کے مطابق کام کرے۔ ہم

ہے، تعلقات بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔

چاہے آپ کے تعلقات کتنے ہی اچھے کیوں نہ ہوں، یہ منطقی ان تعلقات میں مزید ٹھکانہ پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ خوشیوں میں اضافہ کر دے گی۔ تین رشتوں کا انتخاب کریں۔ ان میں آپ کی بیوی، بیٹے، والدین، بہن بھائی، رشتے دار، دوست، ساتھ کام کرنے والے، مہاجرت یا اصران بھی ہو سکتے ہیں۔ کسی بھی تین لوگوں کو منتخب کریں جو آپ کے لئے بہت اہم ہیں، ان کی تصاویر اپنے پاس رکھیں (اگر تصویر رکھنا ممکن ہو)۔

جیسے ہی آپ تین لوگ منتخب کر کے ان کی

تصویریں اپنے پاس رکھیں گے، شکر گزار کا جادو اپنا کام شروع کر دے گا۔ اب سکون سے بیٹھ جائیں اور ہر ایک کے متعلق ایک ایک کر کے سوچنا شروع کر دیں کہ آپ ان کے شکر گزار کیوں ہیں...؟

آپ کو ان کی کس بات سے سب سے زیادہ محبت ہے...؟
ان کی خوبیاں کیا ہیں...؟
بقیہ ان میں سینکڑوں خوبیاں ہوں گی۔ مثلاً آپ ان کے صبر، جوش، قربانی، حسن اخلاق، ان کی ذہانت، شجرات، مسکراہٹ یا شرم و حیاہ کے لئے بھی شکر گزار ہو سکتے ہیں۔ آپ ان لمحات کے لئے

کے رونے سے بڑے ہوئے میں کیا مجھ
تھی ہے؟...

حب شیخ عثمان کو ترے ارشاد فرمایا "لومڑی کا بچہ
تیرا نفس امارہ ہے۔ تیرا نفس امارہ بتاتا روند اجائے گا
موتانا ہوگا۔"

میں نے عرض کیا: "یا شیخ
اجازت ہے؟..."

فرمایا اجازت ملی، اور مجھ کو ذکر
اہلی کے پڑھ کر بیٹھے۔ میں نے وضو کیا،
اور تھکانے اور کاندھے پر بیٹھا

اسے ناظر بنایا۔ یہ ذکر میں بائیں
ہاتھ سے تھام کر کتابوں کے میرا دایاں ہاتھ دو منہ سے
مل گیا اور وہ لکھتا تھا جس سے میں پناہ مانگتا ہوں اور شیخ
ہاتھ سے پناہ مانگتے تھے اور اسے کہ آدمی کا رفتی و
مدد گار ہے، آدمی کا دشمن سمجھتے تھے۔ میں نے ایک روز

بیان کیا کہ عرض کیا: "یا شیخ تفسیر
کی جائے۔ جب آپ نے شیخ ابوسعید
رحمت اللہ علیہ کا واقعہ سنا یا جو ذیل ذکر کتابوں۔

زرد کتنا

انتظار حسین کا افسانہ "زرد کتنا" اخلاقی اور تہذیبی زوال کی نشاندہی
کر رہا ہے۔ اس افسانے میں زرد کتنا اور لومڑی کا بچہ دونوں نفس امارہ کی
علامت تھے۔ نفس امارہ انسان کو گمراہی پر آکراتا ہے۔ بتاناے روکا جاتا
ہے جتا وہ اچھلا ہے۔ یہ افسانہ شروع میں مشکل لگے گا، لیکن رفتہ رفتہ
اپنے عزم میں جاتا جائے گا!!

زرد کتنا ایک شاہکار افسانہ

"ایک چھ لومڑی کا بچہ ایسی اس کے منہ سے نکل
پڑی اس نے اسے دیکھا اور پاؤں کے نیچے ڈال کر
روندنے لگا، مگر وہ بتاتا روندتا تھا اتنا وہ بچہ بڑا
پو جاتا تھا۔"

انتظار حسین

جب آپ یہ واقعہ بیان فرماتے
تھے تو میں نے سوال کیا؟
"یا شیخ!... لومڑی کے بچے کا سزا کیا ہے اور اس

شکر گزار ہو سکتے ہیں جب آپ کو مدد کی ضرورت تھی
اور آپ کی بھر پور مدد بھی کی گئی۔
ایک ایک کر کے قصور سامنے رکھیں اور ان
خوبیوں کو مدد نظر رکھتے ہوئے پانچ ایک ساتھی لکھ لیں
جن کیلئے آپ دل سے شکر گزار ہیں۔ ہر جملہ لکھتے سے
پہلے شکر ہی لکھیں اور پھر شروع کریں۔
شکر (۲) (کام) کے لئے
مثال کے طور پر:

شکر یہ وجہہ، میری خوبیوں کو سراہنے اور
خامیوں کی طرف توجہ سے توجہ دلانے کیلئے
شکر یہ الٰہی، ہم سب کو خوش رکھنے اور ہماری
زندگی نئے نئے تجربات سے بھر پور بنانے کیلئے
لسٹ مکمل کرنے کے بعد ان تینوں لوگوں کی
تصویروں پر پورے دن اپنے پاس کی ایک جگہ پر رکھیں

جہاں بار بار نظر پڑتی رہے اور جب بھی نظر پڑے
آپ شکر یہ کے الفاظ ادا کریں۔ اگر آپ کا کام کسی
ایک جگہ بیٹھے گا نہیں ہے تو آپ ان تصویروں کو اپنے
ساتھ لے کر گھوم سکتے ہیں۔

اگر تعلقات کی وجہ سے آپ کا پیڑھان رہنے
ہیں تو روزانہ کم از کم ایک مرتبہ یہ مشق ضرور کریں
اور اگر ہو سکے تو دو یا تین بار اس حق کو پڑھتے بھی
ریں۔ اگرچہ یہ حدایت اس کتاب کے لازمی حصے میں
سے نہیں لیکن اس پر عمل کرنے سے اضافی فوائد
مائل ہو جاتے ہیں۔

جیسے جیسے رشتوں میں شکر گزار ہی بڑھنا شروع
ہو گی، تعلقات خود بخود بہتر ہونا شروع
ہو جائیں گے۔ انتظام اللہ



خوف کے عالم میں خون عمارت کا نہیں حقیقتاً خشک ہو جاتا ہے! (دلچسپ حقیقت)

خوف کے دہے خون خشک ہو جاتا..... یہ عمارت تو آپ نے بنا ہو گی۔ یہ عمارت اس وقت بولا جاتا ہے جب کسی
عقلمند کو انتہائی خوف کا سامنا ہو۔ ذراوائی فہمیں دیکھتے ہوئے بھی اڑسوں ہو سکتا ہے۔ خوف کے دہے خون خشک
ہو جانے کی بات عمارت کا بھی جانی ہے مگر اب تک ایک ہی حقیقت میں بتایا گیا ہے کہ خوف و ہشمت کے عالم میں عمارت کا نہیں
حقیقتاً خون خشک ہو جاتا ہے.....!

یہ حقیقت بالیڈ سے تعلق رکھنے والے سائنس دانوں نے کی ہے۔ سائنس دانوں کے بیان کے مطابق ذراوائی
فہمیں دیکھنے کے دوران خون میں ایک پردہ بین بننے لیکر VIII کہا جاتا ہے کی مقدار بڑھنے لگتی ہے۔ یہ پردہ خون
کو گلارھا کرنے شریاوں میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ گلارھا ہونے کی صورت میں خون کی مقدار میں کمی واقع ہوتی ہے،
دوسرے الفاظ میں خون خشک ہو جاتا ہے۔ یوں ذراوائی فہمیں ایسے ناظرین کو ہسپتال بھی پہنچا سکتی ہیں۔

یہ پہلا واقعہ ہے جب سائنس دانوں نے کسی عمارت کو حقیقت کی بنیاد بنا ہے۔ اس حقیقت سے وابستہ ڈاکٹر بیٹے
تھے کہ یہ حقیقت کے متعلق ظاہر کرتے ہیں کہ ذراوائی فہمیں دیکھتے ہوئے لیکر VIII کایلین خون میں بڑھ جاتا
ہے۔ اس پردہ میں کمی سائنس گیارہ روزت ہی ڈکسی لیٹر اضافی شریاوں میں رکاوٹ پیدا ہونے کا قطرہ 17 ہر صد تک بڑھا
دیتا ہے۔ لیکر VIII کے علاوہ حقیقت کو دوران خون میں رکاوٹ پیدا کرنے والے دوسرے پردہ میں کمی
تہذیبی کے شواہد نہیں لے۔



ہوا کہ فردوس سے صدام بلند ہوئی۔ سید علی الجہازی نے آبادی کی طرف زحزحے کو لوہے آواز میں کہا۔

اسے شہر تجھ پر خدا کی رحمت ہو۔ تیرے بیٹے لوگ بہرے ہو گئے اور تیرے مردوں کو سلامت لے لی۔

یہ فرما کر وہ ان قدر روئے کہ ڈاڑھی آنسوؤں سے تر ہو گئی اور اس کے بعد انہوں نے کئی سے کنارہ کیا اور قبرستان میں رہنے لگے، جہاں وہ مردوں کو خطبہ دیا کرتے تھے۔

یہ قصہ سن کر میں نے استفسار کیا۔
"یا شیخ! زندوں کی سماعت کب ختم ہوتی ہے اور مردوں کو کب کان نہیں ہے؟" اس پر آپ نے غصہ ساٹھا پھر اور فرمایا۔

"اسے اسرار الہی ہیں۔ بندوں کو مار فاش کرنے کا اذن نہیں۔ پھر وہ پھر پھر مگر اڑے اور الہی کے درخت پہ جا بیٹھے۔

جاننا چاہئے کہ شیخ عثمان کو تیرہ دنوں کی طرح اڑا کر لے گئے تھے اور اس شخص میں ایک ایسی کڑی خاک جا رہی تھی، برسات، شیخ اسی کے سامنے میں محفل ذکر کرتے۔ رحمت کے بیٹے بیٹھے سے حرز قلمہ فرمایا کرتے تھے:

ایک رحمت کے بیٹے کو دینا جانا ہے، دوسری رحمت برداشت کرنے کے لئے کہاں سے تاب لائیں....؟

یہ سن کر سید روضی پر وجد طاری ہوا اور اس نے اپنا گھر چھوڑ کر یاد روزات چلنے کرانی کے بیٹے پر آ رہا۔

سید روضی، ابو مسلم بغدادی، شیخ حرزہ، ابو جعفر شیرازی، حسیب بن یحییٰ زرقانی، یہ بندہ فقیر، شیخ کے مریدان فقیر تھے۔ میرے سوا باقی بچوں مردان باسقا

تھے اور فقر و گندمی ان کا مسلک تھا۔ شیخ حرزہ فقر و زندگی بسر کرتے تھے اور بے رحمت کے ملک میں رہتے تھے۔

ابو مسلم بغدادی صاحب مرتبہ باپ کا بیٹا تھا۔ گھر چھوڑ کر باپ سے ترک تعلق کر کے یہاں آ بیٹھا اور کہا کہ تھاکا کہ مرتبہ حقیقت کا تاج ہے اور ابو جعفر شیرازی نے ایک روز ذکر میں کہا تھا اسے تار تار کر دیا اور چٹائی کو خرد آتش کر دیا۔ اس نے کہا کہ چٹائی ملنی اور منی کے درمیان فاصلہ ہے اور لباس منی کو ملنی پر فریقہ دیتا ہے اور اس روز سے دو رنگ و دو رنگ خاک پر ہمیں کرنا تھا اور ہمارے شیخ کا خاک ان کی مسند اور لٹنا ان کا تکبیر تھی۔ اسی کے سنے کے سامنے بیٹھے تھے اور اس عالم غلطی سے بلند ہو گئے۔ ذکر کرتے کرتے اڑتے، کبھی دیوار پر کبھی اسی پر جا بیٹھے، کبھی اونچا اڑ جاتے اور انفضا میں کھو جاتے۔ میں نے ایک روز استفسار کیا:

"یا شیخ! قوت پر داز آپ کو کیسے حاصل ہوئی....؟"
فرمایا: "معتاد نے طبع و دنیا سے مزہ موزا کیا اور اس سے اوپر اڑ گیا۔"
عرض کیا: "یا شیخ! طبع دنیا کیسا ہے؟"
فرمایا: "دنیا بظاہر اچھی ہے۔"
عرض کیا: "طبع انسان کیسا ہے؟"
اس پر آپ نے یہ قصہ بتایا:

"شیخ ابو العباس اشعری ایک روز گھر میں داخل ہوئے تو دیکھا ایک ذرہ آسمان کے سبز میں سو رہا ہے۔ انہوں نے قیاس کیا کہ شاید خاک کا کوئی کٹن اندر گھر آیا ہے۔ انہوں نے اسے نکالنے کا ارادہ کیا مگر وہ ان کے دامن میں گھس کر ثابت ہو گیا۔"

میں یہ سن کر عرض پر داز ہو گیا۔

"یا شیخ! زور دکھانا کیسا ہے؟"

فرمایا: "زور دکھانا نہیں ہے۔"

میں نے پوچھا: "یا شیخ! طبع انسان کیسا ہے....؟"

فرمایا: "طبع مطلق دینا ہے۔"

میں نے استفسار کیا: "یا شیخ! طبع دنیا کیسا ہے؟"

فرمایا: "طبع دنیا پستی ہے۔"

میں نے استفسار کیا: "یا شیخ! طبع پستی کیسا ہے؟"

فرمایا: "طبع لوگوں کا تقدار ہے۔"

میں تعجبی ہوا: "یا شیخ! طبع لوگوں کا تقدار کیسا ہے؟"

فرمایا: "داشندوں کی بہتات۔"

میں نے کہا: "یا شیخ! حق تعالیٰ کی جانے۔ آپ نے تفسیر بصورت کلمات فرمائی کہ تعلق کرنا ہوا۔"

"ہر اسے زمانے میں ایک بادشاہ بہت کئی مشہور تھا۔ ایک روز اس کے دربار میں ایک شخص جو کہ داشندہ جاہا تھا حاضر ہو کر عرض پر داز ہوا کہ جہاں بادشاہ داشندوں کی حق قدر چاہئے۔ بادشاہ نے اسے نفلت اور سختی آخر نہیں دے کر بعد عزت رکھتے کیا۔"

www.azhar.org

اس خیر نے اشتہار پایا۔

ایک دوسرے شخص نے کہ وہ بھی اپنے آپ کو داشندہ جاننا تھا، اور بارگاہ تیار اور باراد پھرا اور پھر تیسرا شخص، کہ اپنے آپ کو اول دانش کے زمرہ میں شمار کرتا تھا، دربار کی طرف چلا اور نفلت کے کراہیں آیا۔ پھر تو ایک تانہ تانہ گیا۔ جو اپنے آپ کو داشندہ کہہ دیتے تھے، جوق در جوق دربار میں کھینچتے تھے اور انعام لے کر واپس آتے تھے۔

اس بادشاہ کا وزیر بہت عاقل تھا۔ داشندوں کی دلیل دیکھ کر اس نے ایک روز سرد سرد ہنڈھا سامنے پھرا بادشاہ نے اس پر نظر کی اور پوچھا تو نے غصہ

سامنے کس باعث پھرا؟ اس نے ہاتھ جوڑ کر عرض کیا۔ جہاں بندہ! جان کی لاپس تو عرض کروں۔

فرمایا: اماں نبی۔ تو اس نے عرض کیا، خداوند نعمت تیری سلطنت داشندوں سے نکالے۔

بادشاہ نے کہا: کمال تجب ہے۔ تو روانہ داشندوں کو یہاں آتے اور انعام دیتے دیکھتے اور پھر میرا ایسا کہتا ہے۔

عاقل وزیر بے یوں گویا ہوا کہ "اسے آتے دنوں نعمت، مگھوں اور داشندوں کی ایک مثال ہے کہ جہاں سب گھسے وہاں کوئی گھسا نہیں ہوتا اور جہاں سب داشندوں جاگیں وہاں کوئی داشندہ نہیں رہتا۔"

یہ حکایت سننے کے بعد میں نے سوال کیا۔ "ایسا کب ہوتا ہے کہ سب داشندہ بن جائیں اور کوئی داشندہ نہ رہے....؟"

فرمایا: "جب عالم باطل چھپائے...."

سوال کیا کہ "یا شیخ! عالم باطل کب چھپتا ہے؟"

فرمایا: "جب جاہل عالم اور عام جاہل قرار پائیں۔"

سوال کیا کہ "جاہل عالم کب قرار پاتے ہیں؟"

جواب میں آپ نے ایک حکایت بیان فرمائی جو اس طرح ہے۔

"ایک نامور عالم کو گھگ دتنی نے بہت تاپا تو اس نے اپنے شہر سے دوسرے شہر ہجرت کی۔ اس دوسرے شہر میں ایک بزرگ رہتے تھے۔ انہوں نے اکابرین شہر کو خبر دی کہ فلاں نے کھنڈ گھڑی ایک عالم اس شہر میں وارد ہو گا، اس کی تواضع کرنا اور خود سطر پر روانہ ہو گئے۔ اکابرین شہر سطر رویت پر بندر گاہ پہنچے۔

اسی وقت ایک جہاز آ کر کا۔ اس جہاز میں وہی عالم سطر کر ہاتھ رکھا۔ کرمیک موٹی بھی اس کام سطر بن گیا تھا۔ وہ

ہوا کہ قبروں سے صلہ بلند ہوئی۔ تب سید علی الجہازی نے اباہی کی طرف زح کے گلوگیر اوزاد میں کہا۔

اے شہر تجھ پر خدا کی رحمت ہو۔ میرے بیٹے لوگ بھرے ہوئے اور تیرے مردوں کو نہات مل گئی۔

یہ فرما کر وہ ان قدر رونے کے ڈاڑھی آنسوؤں سے تر ہوئی اور اس کے بعد انہوں نے سستی سے کنارہ کیا اور قبرستان میں رہنے لگے، جہاں وہ مردوں کو خطبہ دیا کرتے تھے۔

یہ تصدیق کر میں نے، استسار کیا۔
 ”یا شیخ زندوں کی سماعت کب ختم ہوتی ہے اور مردوں کو کب کانٹے ہیں؟“ اس پر آپ نے غنڈا ساٹھ بھر اور فرمایا۔

”یہ اسرار الہی ہیں۔ بندوں کو راز فاش کرنے کا اذن نہیں۔“ پھر وہ چل پھرا کر اڑے اور الہی کے درخت پہنچائے۔

جاننا چاہئے کہ شیخ عثمان کو تر بندوں کی طرح اڑا کرتے تھے اور اس گھر میں ایک الہی چیز تھا کہ جالے، گری، برسات، شیخ الہی کے سامنے میں محفل ذکر کرتے۔ چھت کے نیچے بیٹھے سے مرز قند فرمایا کرتے تھے:

ایک چھت کے نیچے دم گھٹا جاتا ہے، دوسری چھت برداشت کرنے کے لئے کہاں سے تاب لائیں....؟

یہ سن کر سید صاحب پر حلاطہ ہوئی اور اس نے اپنا گھر مندم کر دیا اور چھت بہن کر الہی کے نیچے آ پڑا۔ سید رضی، ابو مسلم بغدادی، شیخ مزہد، ابو جعفر شیرازی، صاحب بن یحییٰ ترمذی اور یہ بندہ حقیقہ شیر کے مریدان فقیر تھے۔ میرے سوا باقی بچوں مردان ایستفا

تھے اور فقر و قندہ رکنی ان کا مسلک تھا۔ شیخ مزہد تھوڑی زندگی بسر کرتے تھے اور بے چھت کے ملک میں رہتے تھے۔

ابو مسلم بغدادی صاحب مرتبہ باپ کا بیٹا تھا اور کہا کہ تا تھا کہ مرتبہ حقیقت کا طالب ہے اور ابو جہز شیرازی نے ایک روز ذکر میں اپنا پاس تار تار کر ڈیوار چٹائی کو تیز آتش کر دیا۔ اس نے کہا کہ چٹائی ملنی اور کئی کے درمیان فاصلہ ہے اور لباس ملنی کو ملنی پر فوقیہ دیتا ہے اور اس روز سے وہ رنگ و طرح خاک پر بھرا کرتا تھا اور ہاتھ سے شیخ خاک ان کی مسند اور ایستہ ان کا کچھ ملنی تھی۔ اسی کے سننے کے سہارے بیٹھے تھے اور اس عالم سخی سے بلند ہو گئے تھے۔ ذکر کرتے کرتے اڑتے، کبھی دیوار پر کبھی الہی پر جا بیٹھے، کبھی اونچا لڑا جاتے اور نغما میں کھو جاتے۔ میں نے ایک روز

استسار کیا:
 ”یا شیخ قوت پر واد آپ کو کیسے حاصل ہوئی....؟“
 فرمایا: ”عثمان نے دنیا سے منہ موڑ لیا اور سستی سے اوپر اٹھ گیا۔“

عرض کیا: ”یا شیخ طبع دنیا کیا ہے؟“
 فرمایا: ”یا تیرا نفس ہے۔“
 عرض کیا: ”نفس کیا ہے؟“

اس پر آپ نے یہ تصدیق فرمایا:
 ”شیخ ابوہاشم اشتقاقی ایک روز گھر میں داخل ہوئے تو دیکھا ایک زرد کتان کے لہڑ میں سو رہا ہے۔ انہوں نے قیاس کیا کہ شاید حملہ کار کوئی کتا اور گھس آیا ہے۔ انہوں نے اسے نکالنے کا ارادہ کیا مگر وہ ان کے دامن میں گھس کر قابو ہو گیا۔“

میں یہ سن کر عرض پر واد ہوا۔

سائس کس باعث ہوا؟ اس نے ہاتھ جوڑ کر عرض کیا۔
 جہاں بنا ہوا جان کی امان پائوں تو عرض کروں۔

فرمایا: امان ملی۔ تب اس نے عرض کیا، خداوند تعالیٰ تیری سلطنت دانشندوں سے خالی ہے۔

بادشاہ نے کہا: کمال تعجب ہے، تو روزانہ دانشندوں کو یہاں آتے اور انعام پاتے دیکھتا ہے اور پھر بھی ایسا کہتا ہے۔

عاقل وزیر تب یوں گویا ہوا کہ ”اسے آگے دینی نعمت، مگر حوں اور دانشندوں کی ایک مثال ہے کہ جہاں سب گدھے ہو جائیں وہاں کوئی گدھا نہیں ہوتا اور جہاں سب دانشند بن جائیں وہاں کوئی دانشند نہیں رہتا۔“

یہ حکایت سننے کے بعد میں نے سوال کیا۔ ”ایسا کب ہوتا ہے کہ سب دانشند بن جائیں اور کوئی دانشند نہ رہے....؟“

فرمایا: ”جب عالم اپنا علم چھپائے....“
 سوال کیا کہ ”شیخ! عالم کیا علم چھپاتا ہے؟“
 فرمایا: ”جب جاہل عالم اور عالم عالم قرار پائیں۔“
 سوال کیا کہ ”جاہل عالم کب قرار پاتے ہیں۔“

جواب میں آپ نے ایک حکایت بیان فرمائی جو اس طرح ہے۔

”ایک نامور عالم کو ٹھگ دستہ نے بہت تاپا تو اس نے اپنے شہر سے دوسرے شہر ہجرت کی۔ اس نے دوسرے شہر میں ایک بزرگ رہتے تھے۔ انہوں نے اکابرین شہر کو خبر دی کہ فلاں دن، فلاں گھڑی ایک عالم اس شہر میں وارد ہو گا، اس کی تواضع کرنا اور خود سسر پر روانہ ہو گئے۔ اکابرین شہر مقررہ وقت پر بندر گاہ پہنچے۔ اسی وقت ایک جہاز آکر کا۔ اس جہاز میں وہی عالم سفر کر رہا تھا۔ مگر ایک سوہنی بھی اس کا ہم سفر بن گیا تھا وہ

دانشندوں کی بھی قدر پڑا اور غفلت سے کرواہیں آیا۔ پھر تو ایک تاج بندہ بنا گیا۔ جو اپنے آپ کو دانشند گردانتے تھے۔ جو رون و رون رہا میں بیٹھتے تھے اور انعام لے کر واپس آتے تھے۔

اس بادشاہ کا وزیر بہت عاقل تھا۔ دانشندوں کی ریل میں لڑکے کر اس نے ایک روز سر در بار غنڈہ ساٹھ بھر بادشاہ نے اس پر نظر کی اور پوچھا تو نے غنڈا

ہوئی خرم اور خزان مہر خلد اس نے اس عالم کو
یہ عدا سارا دکھ کر اپنا سامان پر لا دی اور چھڑی
چھانٹ ہو گیا۔ جب جہاز سے دونوں اترے تو ایک ٹانٹ
کے کرتے میں بلوں کی ٹھنڈی سمانی کے سامان سے لدا
چندا تھا، اس پر کسی نے توجہ نہ دی اور دوسرے کو
عزت و احترام سے امداد مراد لے گئے۔

وہ بزرگ جب سفر سے واپس آئے تو دیکھا کہ
سڑک کے کنارے ایک شخص جس کے چہرے پر غلو
دائیں کاٹھور میں ہے، جو تیرا لکھنہ رہا ہے۔ آگے گئے تو
دیکھا کہ لاکر بن دو عمامہ لٹن کی ایک مجلس آراستہ ہے اور
ایک بے لیمیت مسالک بیان کر رہا ہے۔ یہ دیکھ کر وہ
بزرگ سر سے پائے تک گائے آپ اور بولے۔ اسے شہر
تیرا رہا، وہ تو نے عالموں کو سوچی اور سوچوں کو عالم بنا
دیہ۔ پھر خود نفس سمانی کا سامان خرید اور اس عالم سے
قریباً ایک کونپے میں جو تیرا کاٹھنٹے چھٹے گئے۔
یہ کیا بیت شمع نے تیری اور سوال کیا؟ یا شیخ عالم کی
پہچان کیا ہے؟

فرمایا: "اس میں طبع نہ ہو۔"
عرض کیا: "طبع نہ ایک پیدا ہوتی ہے؟"
فرمایا: "جب علم گنت جائے۔"
عرض کیا: "علم کب گنتا ہے۔"

فرمایا: "جب درویش سوال کرے، شاعر فرض
رکے، دیوانہ ہوش مند ہو جائے۔ عالم جاہل بن جائے،
داشغندہ مشائخ کمانے، تین اس وقت ایک شخص لٹن
میں یہ شعر پڑھتا ہوا آگزا۔

چنانچہ آٹھ سالے شاعر در دستحق
کیا یاں فراموش کر دند مشتق
آپ نے اسے پکار کر کہا۔" اسے فلاٹے یہ شعر پھر
پڑھ۔" اس نے وہ شعر پھر پڑھا۔ پھر آپ پر اترے گا

عالم طاری ہو گیا اور جب آپ نے سر اٹھایا تو
حکایت بیان فرمائی۔

"ایک شہر میں ایک منعم تھا۔ اس کی سخاوت
دعوم تھی۔ اس شہر میں ایک درویش، ایک شاعر اور
عالم اور ایک داشغندہ رہتا تھا۔ درویش پر ایک ایسا
آیا کہ اس پر تین دن فاقے میں گزر گئے۔ تب وہ منعم
کے پاس جا کر سواہی ہوا اور منعم نے اس کا دامن
دیا۔ عالم کی بیوی نے درویش کو خوش دیکھا تو شوہر
ٹھنڈے دینے شروع کئے کہ تمہارے علم کی کیا قیمت ہے
تم سے تو وہ درویش اچھا ہے کہ منعم نے اس کا دامن
دولت سے بھر دیا ہے۔ تب عالم نے منعم سے سوال
اور منعم نے اسے بھی بہت انعام و اکرام دیا۔ داشغندہ
ان دونوں بہت مقروض تھا۔ اس نے درویش اور عالم
منعم کے دروازے سے کامر ان آتے دیکھا تو وہ وہاں
پہنچا اور اپنی حاجت بیان کی۔ منعم نے اسے خلعت کھنی
اور عزت سے رخصت کیا۔ شاعر نے یہ سنا تو زانے کا
بہت شاک ہو کر سخن کی تعداد دیا ہے۔ اخیر گئی اور اس
نے منعم کے پاس جا کر اپنا کلام سنا یا اور انعام کا طالب
ہوا۔ منعم اس کا کلام سن کر خوش ہوا اور اس کا
موتیوں سے بھر دیا۔

درویش کو جو مل گیا تھا اسے اس نے عزیز جان
فاقوں کی قیمت نہ آنے اور بخل کن شروع کر دیا۔
عالم نے اتنی دولت سے کچھ نہیں لندا اور کسے کچھ
اونٹ اور تھوڑا سا سیب خرید اور سو دگرگوں کے گھر
اصحابان، کہ نصف جہان ہے، روانہ ہوا۔ اس سفر میں
اسے متاع ہوا۔ تب اس نے مزید دولت اور عزیز
سلمان خرید اور خراسان کا سفر کیا۔
داشغندہ نے قرض لینے اور ادا کرنے میں بڑا اجر
حاصل کیا اور چنانچہ یہ سو پڑ چلانا شروع کر دیا۔

شاعر بہت کابل لکھا۔ اس نے بس اتنا کیا کہ چند
اشعار اور لکھے۔ کچھ تہنیتی، کچھ شکایتی اور اسے مزید
انعام مل گیا اور یوں درویش، عالم، داشغندہ اور
سو دگرگوں... چاروں تو گھر ہوئے۔ مگر اس کے بعد ایسا
ہوا کہ درویش کی درویشانہ شان، عالم کا علم، داشغندہ کی
دانش اور شاعر کے کلام کی مرستی جانی رہی۔

مٹنے سے یہ حکایت بنا کر توقف کیا۔ پھر فرمایا۔
"حضرت شیخ سعدی نے بھی صحیح فرمایا اور شیخ
عثمان کبوتر بھی صحیح کہتا ہے کہ دمشق میں عشق
زہروش دونوں صورت ہوا ہے۔" پھر وہ دیکر کہ اس
شعر کو لکھتا ہے رہے اور اس روز اس کے بعد کوئی بات
نہیں کی۔ معلوم ہوا کہ ہمارے شیخ کی طبیعت میں گداز
قادر دل درجہ سومر۔ شعر سنتے تھے تو کیفیت پیدا
ہو جاتی تھی۔ جب بہت متاثر ہوتے تو رقت فرماتے اور
کربان چاک کر ڈالتے تھے۔ آخری شعر جو آپ نے
ہاتھ فرمایا اس کا ذکر تم کرتا ہوں۔

اس روز رات سے آپ پر اضطراب کا عالم تھا۔
شب بیداری آپ کا شیعہ تھا۔ پر اس شب آپ نے
گدزی بھر بھی آرام نہیں فرمایا۔ میں نے گزارش کی تو
فرمایا کہ "سافروں کو نیند کہاں؟" اور پھر تہنیتی و تھمیل
میں مستقر ہو گئے۔ ابھی تڑخے تھا اور فجر کا فریضہ
ادا کر چکے تھے کہ ایک فقیر پر سوز سخن میں یہ شعر
پڑھتا ہوا آگزا۔

آجے کسو کے کیا کریم دست شمع درواز
وہ ہاتھ سو کیا ہے سرانے دھر سے دھر سے
آپ رقت طاری ہو گئی۔ فرمایا: "اسے فلاٹے یہ
شعر پھر پڑھ۔" اس نے وہ شعر پھر پڑھا۔ آپ نے
کربان چاک کر ڈالا۔ فرمایا: "اسے فلاٹے یہ شعر پھر
پڑھ۔" فقیر نے شعر پھر پڑھا۔ آپ کا بی بھر آگزا۔ دکھ

بھری آواز میں بولے، "انفس ہے۔ ان ہاتھوں پر
بوجہ اس کے جو انہوں نے مانگا۔ انفس ہے ان ہاتھوں
پر بوجہ اس کے جو انہوں نے پایا اور آپ نے اپنے ہاتھ
پر نظر فرمایا اور گویا ہوئے کہ:

اسے میرے ہاتھ گواہ رہنا کہ شیخ عثمان کبوتر نے
تمہیں رسوائی سے محفوظ رکھا۔" وہ فقیر کہ ہم نے اس
سے پہلے کبھی دیکھا تھا نہ تھا۔ اندر آ گیا اور شیخ سے
مخاطب ہوا کہ
"اسے عثمان اب مرنا چاہئے کہ ہاتھ
سوائی ہو گئے۔"

آپ نے یہ سن کر گرہ کیا اور فرمایا:
"میں مر گیا" اور پھر آپ نے اینٹ پر سر رکھا اور
چار تان کر مسکت ہو گئے۔

آپ نے اینٹ پر سر رکھ کر چار تان لی اور آپ
ساکت ہو گئے اور وہ فقیر جہر سے آیا تھا قدر چلا گیا
اور میں بائیں پر مشغول بیجا ہاں پھر بٹھے لاکہ چادر کے
اندرو کوئی شے پھرتی ہے۔

میں نے چادر کا کوننا اٹھایا۔ دیکھا چادر کے اندر سے
ایک سفید کبوتر پھڑک کر نکلا اور دم کے دم میں بلند ہو
کر آسمان میں گم ہو گیا۔

میں نے چادر کا کوننا اٹھا کر شیخ کے چہرہ مبارک پر
نظر ڈالی۔ اس چہرہ مبارک پر اس آن جب کھلی
تھی۔ لگتا تھا کہ آپ خواب فرما رہے ہیں۔ تب مجھ پر
رقت طاری ہوئی اور میں نے گرہ زانہ کی کہ میں
عشق کر گیا۔

شیخ کے وصال شریف کا مجھ پر جب اثر ہوا کہ میں
اپنے جگر سے میں بند ہو کر بیٹھ گیا۔ دیا سے بی بی بھر گیا اور
ہم جنوں سے مل بیٹھے کی آرزو مٹ گئی۔ جانے میں
کتنے دن جگرہ نشین رہا۔ ایک شب شیخ اللہ ان کے قبر

نور سے مجھ سے، خواب میں تشریف لائے۔ آپ نے اوپر نظر فرمائی اور میں نے دیکھا کہ مجھ سے کس حجت کھل گئی ہے اور آسمان دکھائی دے رہا ہے۔ اس خواب کو میں نے ہدایت جانا اور دوسرے دن مجھ سے باہر نکل آیا۔

جانے میں کتنے دن جہرہ فہمین رہا تھا۔ یوں لگتا تھا کہ دنیا ہی بدل گئی ہے۔ بازار سے گزرا تو دروغ دیکھی کہ پہلے کبھی نہ دیکھی تھی۔ بڑی بڑی بازار کا میں صاف شگفتا، صراف کے برابر صراف۔ سٹکاروں کا سودا دار کے دم میں ہوتا ہے۔ سودا گروں کی خدائی ہے۔ دولت کی لکھا جتنی ہے۔ میں نے آنکھیں مل کر دیکھا کہ یارب یہ عالم باری ہے یا خواب دیکھا ہوں؟ کس شہر میں آیا ہوں؟ تب میں نے سوچا کہ بوریا کجا میں سے ملنا چاہئے۔ حقیقت حال معلوم کر چاہیے۔

میں نے پہلے نمانہ بردار سید رضی کا پید لیا۔ ذمہ داری تو ایک خوشبو کو پے میں چھپنا اور ایک قہر کھرا دیکھا۔

لوگوں نے کہا کہ سید رضی کا دولت کدہ میں ہے۔ میں نے اس قہر کو دیکھا اور چلا کر کہا:

خدا کی قسم، اے لوگو! تم نے مجھ سے جھوٹ کہا۔ سید رضی گھر نہیں بنا سکا اور آگے بڑھ گیا۔ پھر میں نے ابو مسلم بغدادی کا پید لیا۔ ایک شخص نے مجھے قاضی شہر کی عمل سرائے کے سامنے جا کھرا کیا اور کہا کہ ابو مسلم بغدادی کا مسکن میں ہے۔ میں نے اس عمل سرائے کو دیکھا۔ اپنے تئیں حیران ہوا کہ ابو مسلم بغدادی نے میرے تہ لیا۔

میں آگے بڑھ گیا اور شیخ حمزہ کا پید لیا۔ شیخ حمزہ کا پید لیے لیے میں نے خود کو پھر ایک عورتی کے دروبر کھرا پایا اور میں نے کہا کہ خدا کی قسم شیخ حمزہ نے حجت پات

لی۔ وہ مجھ سے دور ہو گیا۔

میں آگے بڑھا اور ابو جعفر شیرازی کا پید پوچھا۔ تب ایک شخص نے مجھے ایک جوہری کی دکان پر لے گیا۔ کھڑا کر دیا جہاں تالیں پر گاموخی سے کرفکھ کر رہی پوٹاک میں لمبوس ابو جعفر شیرازی بیٹھا تھا اور ایک طفل خوب روا سے کچھ کر رہا تھا۔

تب میں نے چلا کر کہا: "اے ابو جعفر! میں نے تم سے ممتاز ہو گئی۔"

میں جواب کا انتظار کے بغیر مڑا اور وہاں سے اٹھ گیا۔

راستہ میں میں نے دیکھا کہ سید رضی شہر کی پوٹاک میں لمبوس، غلاموں کے جلو میں بعد حکمت سامنے سے چلا آتا ہے۔ دامن مہر میرے ہاتھ سے چھوٹ گیا۔ میں نے بڑھ کر اس کی مہاکے ہماری دامن کو اٹھایا اور کہا کہ اے بزرگ خاندان کی یادگار، اے سید السادات تو نے ٹاٹ چھوڑ کر ہم اوزہ لیا! اس پر وہ مجھ کو اور میں وہاں سے روٹا ہوا اپنے جہرے کی سمت چلا۔ میں جہرہ میں آکر تارو رویا اور کہا کہ خدا کی قسم میں اکیلا رہا ہوں۔

دوسرے دن میں نے شیخ کے حزار شریف پر حاضری دی۔ وہاں میں نے حبیب بن یحییٰ ترمذی کو گلیم پوش اور بویشائین پڑھنے میں اس کے پاس بیٹھا اور کہا اے حبیب!..... تو نے دیکھا کہ دنیا کی طرح بدلے ہے اور رفتانے شیخ کی تعلیمات کو کیا فراموش کیا ہے اور کس طرح اپنے مسلک سے بچ رہے ہیں۔

وہ یہ سن کر خاموش کے آثار جہرے پر لایا اور آہ سرد بھرا کر بولا کہ بے شک دنیا بدل گئی اور رفتانے شیخ کی تعلیمات کو فراموش کر دیا اور اپنے مسلک سے بچ رہے اور میں نے کہا کہ ہلاکت ابو بندہ دینار کو اور ہلاکت

یہ بندہ دور ہم کو۔

اسی روز شام کو ابو مسلم بغدادی کا قاصد مجھے بلانے آیا کہ تم جلد تیار ہونا نہیں بلاتا ہے۔ میں وہاں گیا تو میں نے حبیب بن یحییٰ ترمذی کو اس کی صحبت میں بیٹھا پایا۔ ابو مسلم بغدادی نے بیٹھائی ہے، شہن ڈال کے کہا کہ اے ابو قاسم غفری!..... تو ہمیں شیخ کی تعلیمات سے طرف بتاتا ہے اور ہلاکت، ہلاکت کے فخر سے لگتا ہے۔ اس پر میں نے حبیب بن یحییٰ پر غصہ کی نظر ڈالی اور پھر ابو مسلم بغدادی کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر کہا کہ ابو مسلم کیا تو مجھے وہ کہنے سے منع کرے گا جو رسول نے کہا اور جسے شیخ نے ورد کیا اور پھر میں نے پاری حدیث پڑھی۔

"ہلاکت ابو بندہ دینار کو اور ہلاکت ابو بندہ دور ہم کو اور ہلاکت ابو بندہ غم سیاہ کو اور پھنے لباس کے بندے کو"۔ اسی اثنا میں دسترخوان چھپا اور اس پر انواع و اقسام کے کھانے چنے گئے۔ ابو مسلم بغدادی نے کہا: "اے رفیق! تناول کر" میں نے غصہ پائی پانی پر قسمت کی اور کہا:

"اے ابو مسلم بغدادی، دنیا دار ہے اور ہم اس میں روزگار ہیں۔"

ابو مسلم بغدادی یہ سن کر رویا اور بولا جہرہ کا تو نے اے قاسم اور پھر کھانا تناول کیا اور حبیب بن یحییٰ ترمذی بھی یہ سن کر رویا اور حبیب بن یحییٰ ترمذی نے مجھ کی بھر کر کہا۔

جب دسترخوان تہہ ہوا تو کئیوں کے جلو میں ایک رقصہ آئی۔ میں اسے دیکھ کر اٹھ کھڑا ہوا۔ ابو مسلم بغدادی نے اصرار کیا کہ اے رفیق! غمہر۔ میں نے کہا کہ ابو مسلم بغدادی!..... دنیا دار ہے اور ہم روزگار ہیں۔

میں وہاں سے چلا آیا اور اس چہنٹال کے بیروں کی دھک اور گھنگروں کی جھنگارے میرا تاق یکہ۔ پھر میں نے کانوں میں انگلیاں لے لیں اور بڑھے چلا گیا۔

جب میں نے جہرے میں قدم رکھا تو رفتا ایک لعلی شے تپ کر میرے حلق سے نکل اور سانسے باہر نکل آئی۔ میں نے چرخ برآوردن کیا اور جہرے کا کوند دیکھا مگر کوند دکھائی دیا اور میں نے کہا۔

بے شک ہے میرا وہم تھا اور میں چہنٹال پر پہنچ کر سو رہا۔

دوسرے روز اٹھ کر میں پہلے حبیب بن یحییٰ ترمذی کی طرف گیا اور میں نے دیکھا کہ اس کے پوری پارہ ایک درد کو سوراہا ہے۔ میں نے کہا۔

اے یحییٰ کے بیٹے!..... تو نے اپنے تئیں قہس کے حوالے کر دیا اور مانتی ہو گیا۔ اس پر وہ رویا اور کہا کہ خدا کی قسم میں تیرے ساتھیوں میں سے ہوں اور رفتانے کے پاس مسلک شیخ یاد دلانے جاتا ہوں۔

تب میں نے شیخ کی قبر پر کہ خدا اس کو نور سے بھر دے، عقیدت مندوں کو زور دے پڑھانے دکھا، میں نے کہا۔

اے یحییٰ کے بیٹے!..... تیرا ہر او تو نے شیخ کو دھال کے بعد اہل ذر بنا دی۔ اس ذر و قسم کا تو کیا کرتا ہے؟

حبیب بن یحییٰ ترمذی پھر رویا اور کہا کہ خدا کی قسم یہ زرد و سم سید، ابو جعفر شیرازی، ابو مسلم بغدادی، شیخ حمزہ اور میرے درمیان مساوی تقسیم ہوتا ہے اور اپنا حصہ مساکیں میں تقسیم کر دیتا ہوں اور پورا کو اپنی نقد پڑھ جانتا ہوں۔

میں وہاں سے اٹھ کے آگے چلا۔ میں نے سید رضی کے بغیر قصر کے سامنے سے گزرتے ہوئے دیکھا

کہ اس کے چانگ میں ایک بڑا سارو دکھا کھڑا ہے۔ میں نے زرد کے کوچ خرمی کو حلی کے سامنے کھڑا پایا۔ ابو جعفر شیرازی کی مسند پر جو کھوپڑا پایا۔ ابو مسلم بغدادی کے گل میں دم اٹھانے کھڑے دیکھا۔

میں نے کہا۔
 شیخ حیرے سر یہ زرد کے کپڑا میں چلے گئے۔
 میں اس رات ابو مسلم بغدادی کی گل سرائیں گیا اور میں نے اپنے تئیں سال پایا۔
 اے ابو قاسم!... تو یہاں کیوں آیا ہے؟
 ابو قاسم نے مجھ سے کہا ابو مسلم بغدادی کو مسلک شیخی دعوت دینے کے لئے۔

اس رات بھی میں نے صیحب بن یحییٰ ترمذی کو ابو مسلم بغدادی کے دسترخوان پر موجود پایا۔ ابو مسلم بغدادی نے مجھ سے کہا
 اے رفیق!... کھانا تناول کر۔ میں نے غصے سے پانی پر قناعت کی اور کہا کہ اے ابو مسلم دیناں ہے اور ہم اس میں روزہ دار ہیں۔ اس پر ابو مسلم بغدادی رو دیا اور بلا۔

سچ کہا تو نے اے رفیق اور پھر کھانا تناول کیا اور صیحب بن یحییٰ ترمذی بھی روزہ دار ابو صیحب بن یحییٰ ترمذی نے تئیں ہیبت بھر کر کھانا کھایا پھر جب زن راقصہ آئی تب بھی میں نے یہی کہا اور اٹھ کھڑا ہوا لہذا اس زن راقصہ کے بیروں کی قناب اور ٹھنڈی دلی کی جھکرنے کچھ دور تک میرا تعاقب کیا مگر پھر میں نے کانوں میں اٹھکھیاں دے لیں اور آگے بڑھ گیا۔

تیرے دن میں نے پھر شیر کاشت کیا اور جو منظر دیکھنے دو دن سے دیکھا آ رہا تھا اس میں سرسوزی فرق نہ دیکھا اور شب کو میں نے پھر اپنے تئیں ابو مسلم بغدادی کے در کھڑا پایا۔

مجھے معلوم تھا کہ میں ابو مسلم بغدادی کو شیخی کی تعلیمات یاد دلانے آیا ہوں۔ سو میں نے اپنے تئیں کوئی سوال نہیں کیا اور اندر چلا گیا۔

آن پھر صیحب بن یحییٰ ترمذی دسترخوان پر موجود تھا۔ ابو مسلم بغدادی نے کہا۔ اے رفیق کھانا تناول کر اور مجھے آج تیرا فاتحہ قضاور دسترخوان پر بخلا اور خداؤں کو مغز بھی قضا جو ایک زمانہ میں مجھے بہت مرغوب تھا۔ تب نے ایک نوالہ مز مغز کالے کر ہاتھ کھینچ لیا اور غصٹا پایا دیا کہ دیناں ہے اور ہم اس میں روزہ دار ہیں۔

آج یہ قہر ہے کہ ابو مسلم بغدادی نے روکنے کے بجائے اطمینان کا سامن لیا اور کہا:
 اے رفیق تو سچے تھے کہا۔

پھر زن راقصہ آئی اور میں نے اسے ایک نظر دیکھا۔ چہرہ لال چمکوا کھمبوں کے کی بیاباں، کھنکی سخت اور رامیں بھری ہوئیں۔ ہیبت مندل کی حتمی، ناک گلی پیالہ لگی اور لباس اس نے ایسا باریک پینا تھا کہ مندل کی حتمی اور گلی پیالہ اور کولے تئیں سامنے سب نمایاں تھیں۔ مجھے گلے میں نے ٹیکتے مز مغز کا ایک اور نوالہ لے لیا ہے اور میرے پودوں میں کھنسن ہونے لگی اور میرے ہاتھ میں اقیارے باہر ہونے لگے۔

تب مجھے ہاتھوں کے بارے میں شیخ کا ارشاد یاد آیا۔ میں گھبرا کر اٹھ کھڑا ہوا کہ آج ابو مسلم بغدادی نے کھانے پر اصرار نہ کیا اور آج بیروں کی قناب اور ٹھنڈی دلی کی جھکرنے ایک شیرازی کیفیت کے ساتھ میرا دور تک تعاقب کیا۔

جب میں گھبرا گیا اور حجرے میں قدم رکھا تو دیکھا ہوں کہ میرے پورے پر ایک زرد کتا سر ہا ہے۔ تو میں نے دیکھ کر قنص کا لہجہ میں گیا اور مجھے غصٹا غصٹا

ہینے آئے گا۔
 میں نے اسے مارا پر وہ ہٹ جانے کی بجائے میرے دامن میں آکر تم ہو گیا۔ تب مجھے اندیشوں اور دوسروں نے گھبرا میری آنکھوں کی بیندغاب اور دل کا پھر ہفت ہو گیا اور میں نے زاری کی:

اے میرے محبوب مجھ پر رحم کر کہ میرا دل ان لوگوں میں چلا اور زرد کتا میرے اندر آ گیا۔ میں نے زاری کی اور میں نے دعا کی۔ پر میرے جی کو بھاری یاد آیا۔

یاد کی مجھے ابو علی رودباری یاد آئے کہ کچھ مدت اور کی پہاڑی میں بتا رہے تھے۔ ایک دن وہ صبح کو کے ڈکے روایا گئے اور سورج نکلنے تک وہاں رہے۔ اس غرض میں ان کا دل اندوہ کیں ہوا۔ انہوں نے عرض کیا: اے بڑا خدا آرام دے۔ دریا میں سے ہانپنے آ زادی کر آرام ختم میں ہے۔

میں نے خود سے کہا اے ابو قاسم حضری یہاں سے چل کر یہاں تیرے باہر اور اندر زرد کے پیدا ہو گئے اور تیرا آرام چمن گیا۔

میں نے اپنے تجربے پر آخری نظر ڈالی اور منتقل اور تو کی ان تانوں کی کچھ جوسوں کی ریاضت سے متع کی تھیں، وہیں چھوڑ، مخلوقات شیخ بغل میں دہا، شیر سے گل گیا۔

شیر سے نکلنے کے ذمے میں میرے جی بچنے اور مجھے شیخی کی خوشبو گلہیں بے طرح یاد آ گئیں اور اس زمین نے، جسے میں نے پاک اور مقدس مانا تھا، مجھے بہت کراہا اور میں نے جنہوں نے شیخ کے قدموں کو گھبرا دیا تھا، مجھے بہت پکارا اور میں ان کی پکار سن کر دوا ہوا پکار کی:

یا شیخ!... تیرا شیر چھوٹوں میں چھپ گیا اور

آسمان دور ہو گیا اور تیرے رفیقان گریز پا چھ سے پھر گئے۔ انہوں نے لا شریک حجت کے متناہ اپنی اپنی چھتیں پات میں اور سنی اور سنی میں فصل پیدا کر دیا اور زرد کے نے عزت پائی اور اشراف اطلاق میں بن گیا اور مجھ پر تیرا شہر گنگ ہو گیا۔ میں نے تیرا شہر چھوڑ دیا۔

یہ کہہ کر میں نے دل مضبوط کیا اور چل پڑا۔ میں چلنے پھرنے دور نکل گیا۔ یہاں تک کہ میرا دم پھول گیا اور میرے بیروں میں چھالے پڑ گیا، مگر پھر ایسا ہوا کہ اچانک میرے حلق سے کوئی چیز زور کر کے باہر آ گئی اور بیروں پر گر گئی۔

میں نے اپنے بیروں پر نظر کی اور یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ ایک لوزی کا کچی میرے قدموں پر لوٹا ہے۔ تب میں نے اسے بیروں سے کھنک کر گل دیا چاہا لیکن لوزی کا کچی پھول کر موٹا ہو گیا۔ تب میں نے اسے پھر قدموں سے کھنک اور وہ موٹا ہو گیا اور موٹا ہوتے ہوتے زرد کتن بن گیا۔ تب میں نے پوری قوت سے زرد کے کو شوکر ماری اور اسے قدموں سے خوب روند اور روند تا ہوا آگے نکل گیا اور میں نے کہا کہ:

خدا کی قسم میں نے اپنے زرد کے کو روند ڈالا اور میں چھتا گیا حتی کہ میرے چھالے جھل کر پھوڑا ہوا گئے اور میرے بیروں کی اٹھکھیاں چھٹ گئیں اور کوسے ہولہاں ہو گئے، مگر پھر ایسا ہوا کہ زرد کتا، جسے میں روند کر آیا تھا۔ جانے کہ حصر سے پھر نکل آیا اور میرا استار روک کر کھڑا ہو گیا۔

میں اس سے لڑا اور اسے راسے بہت بتایا۔ پر وہ راہ سے سر موٹا ہٹا، حتی کہ اسے تھک گیا اور میں تھک کر گھٹ گیا اور دور دور کتا پھول کر بڑا ہو گیا۔

تب میں نے بارگاہ رب العزت میں فریاد کی کہ اے پالنے والے، آدمی گھٹ گیا اور زرد کتا بڑا ہو گیا اور

میں نے اسے قدموں میں روندنا چاہا پھر میرے دامن میں لپٹ کر غائب ہو گیا۔
میں نے لہتی چٹنی ہوئی انگلیوں اور بولہ بانگ لٹکوں اور چھوٹی چٹپانوں پر نظر کی اسے حال پر رویا اور کہا کہ کاش میں نے شیخ کے شہر سے ہجرت نہ کی ہوتی۔

جب میرا دھیان اور طرف گیا۔ میں نے نیچے مڑ کر غرا کھینچ لیا اور مصلحتی اور گول بادل والی کا تصور بنا دیا۔ حار اور شیخ کے مزار پر درد و سیم کی بارش کی قیاس دہائی۔

میں نے سوچا کہ بے شک شیخ کے مرید شیخ کی تعلیمات سے محرف ہو گئے اور عیبیب بن گئی ترقیٰ نے منافقت کی راہ اختیار کی۔

میں شیخ کے خطوط پر نظر ثانی کروں اور انہیں مرغوب خلائق اور پندہ خاطر احباب بنا کر ان کی اشاعت کی تدبیر کروں اور شیخ کا تذکرہ اس طرح لکھوں کہ روتا، کھونڈے اور اور ہجرت پر کسی کی میل نہ آئے۔ پھر بے شک ان اچانک شیخ کا درشاہ یاد آیا کہ ہاتھ آدمی کے دشمن ہیں۔

میں نے سوچا کہ میرے ہاتھ مجھ سے دشمنی کریں گے اور اسی رات جب میں نے سوچا کہ میرے ہاتھ مجھ سے دشمنی کریں گے، جب میں نے سونے کی نیت باہمی دوستی نے دکھا کہ زرد کتا بچر خود اور ہو گیا ہے اور میری چٹائی پر سو رہا ہے۔ جب میں نے زرد کتے کو مارا اور اسے لہتی چٹائی سے اٹھانے کے لئے اس سے تبرہ ڈالنا ہوا۔

میں اور زرد کتہ رات بھر لڑ رہے۔ کبھی میں اسے قدموں میں روندنا ڈالنا اور وہ چھوٹا اور میں بڑا ہوا جاتا۔ کبھی وہ اٹھ کھڑا ہوتا اور میں چھوٹا اور وہ بڑا ہوا جاتا۔ یہاں تک کہ سچ ہوئی اور اس کا زرد کتے کا اور وہ

میرے دامن میں چھپ کر غائب ہو گیا۔

تب سے اب تک میری اور زرد کتے کی لڑائی میں آتی ہے۔ اس عبادت کی فرین بہت اور بارہا کیاں بے شمار ہیں، جنہیں میں نظر انداز کرتا ہوں کہ رسالہ لہیان ہو جائے۔ کبھی زرد کتا مجھ پر اور کبھی میں زرد کتے پر غالب آجاتا ہوں۔ کبھی میں بڑا ہوتا ہوں اور وہ میرے قدموں میں پس کر گزرتی یا کبھی ایسا رہ جاتا ہے۔ کبھی بڑا ہوتا چٹا جاتا ہے اور میں غصے چٹا جاتا ہوں اور مجھے دیکھتے ہوئے مڑ کر غرا اور مصلحتی اور گول بادل کا خیال

خیال ستانے لگتا ہے۔ زرد کتا کہتا ہے کہ جب سب زرد کتے ہیں یا میں تو آدمی بنے رہنا تکتے سے بدتر ہوتا ہے اور میں فریاد کرتا ہوں کہ:

”کسے پالنے والے...! میں کب تک دو دھنوں کے ساتھ میں بنی آدمی سے زور و زبرد بھروں اور کسے پکے چیلوں اور سونے ہاتھ کی گدھری پر لڑاؤ کروں...“

میرے قدم شہر کی طرف اٹھتے چلتے ہیں۔ پرتھ شیخ کا ارشاد یاد آجاتا ہے کہ واپس ہوتے ہوئے قدم مالک کے دشمن ہیں اور میں بچرا اپنے قدموں کو سزا دیتا ہوں اور شہر کی طرف پشت کر کے اتار چلتا ہوں کہ میرے کوسے بولہ بان ہو جاتے ہیں اور بچرا ہاتھوں کو سزا دیتا ہوں کہ راستے کے پتھر کھینچتا ہوں۔

اسے رب العزت...! میں نے اپنے دشمنوں کو اتنی سزا دی کہ میرے کوسے بولہ بان ہو گئے اور میری چھری پر دوئے نکلنے چھتے چھتے چھتے چھتے چھتے چھتے چھتے اور میری چھری دھوپ میں کالی پڑ گئی اور میری ڈھیلیاں پکھلنے لگیں۔

اسے رب العزت...! میری نیندیں جل گئیں اور میرے دن اہمیت ہو گئے۔ دنیا سے لے کر جہانوں تک ہی اور میں روزہ دار بچیر اور روزہ دن کا لہا ہوا

ہاتھ۔ اس روزہ سے میں لاغر ہو گیا مگر زرد کتا تو تھا ہا۔ اس روزہ رات کو میری چٹائی پر آرام کرتا ہے۔ میرا آرام نصبت ہو گیا اور میری چٹائی پر نیند خیر میں چلی گئی اور زرد کتا اور آدمی حیرت ہو گیا۔

اس رات میں نے دو بولے روداری کو بچھریا دی کیا اور دو کابے کابے دو زانوں نیچے بیٹھا۔ میرا دل اندر سے میرا اہوا تھا۔

میں نے باگی کہ ہارانا...! آرام دے، آرام دے، آرام دے۔
میں نے رات بھر باگی اور رودیا کی طرف دیکھا اور رات بھر غراہ آلود تیز ہوا زرد بیڑوں کے درمیان چلانی اور رات بھر درختوں سے پتے گرا گئے۔
میں نے اور پتے تھیرنا کہ اپنے گرد سنے اٹنے جسم کو کھینچا اپنے اور گرد زرد چٹائی کی ڈھریاں دیکھیں۔
میں نے کہ میری خواہشیں اور ارمان ہیں۔ خدا کی تمہیں ادا کروں۔ یہ پاک ہو اور پتے جھڑکا برہنہ ہوتے ہیں۔

جب زرد کتا ہوا تو مجھے اپنے پردوں میں بیٹھا بیٹھا دیکھتا محسوس ہوا مجھے دو مصلحتی سے چھو گئے۔
تنبہ جیسے انہوں نے گول سنہری بیالے اور نرم نرم پنڈلی میں ساٹھوں کو کس لیے ہے، جیسے انکھیاں سونے ہونے میں گھل رہی ہیں اور ان کے درمیان درد و ہمہ انداز ہے، گھلے ہیں۔

میں نے آنکھیں کھولیں اور دھندلے میں یہ دہشت بھرا منظر دیکھا کہ زرد کتا تمام اٹھانے اس طور کھڑا ہے کہ اس کی پچھلی آنکھیں شہر میں ہیں اور اگلی آنکھیں میری چٹائی پر اور اس کے گلے تختے میرے آنکھوں کی گھنٹیوں کو چھو رہے ہیں۔ میں نے اپنے آنکھوں کو پھریا دیکھا جیسے وہ ہوسیدھے ہاتھوں کی

مثال کتا ہوا مجھ سے الگ ہے اور میں نے اسے خطاب کر کے کہا:

اسے میرے ہاتھ، اسے میرے دھن۔ تو دشمن سے مل گیا...! میں نے آنکھیں بند کر لیں اور کوکڑا کر ایک بار بچھرا دیا۔

بارا ہا ہا ہا، آرام دے، آرام دے، آرام دے۔

[مشورہ: "آخری آدمی" (افسانوی مجموعہ) اور انکھار حسین]



ایسے تمام خوشنم و حضرت اور خصوصاً بیرونی ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت حاصل ہے۔ وہ بچوں کا روحانی ذائقہ، روحانی سوال و جواب، روحانی ذکا، محفل مرقد اور استقامت کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈویکوشن، تصاویر اور دیگر فنکاروں کی انجمنڈیشن یعنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریس پر بھیج کرے کہ اسے ارسال کر سکتے ہیں۔

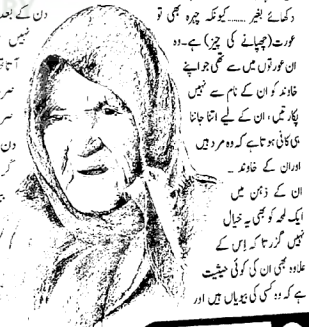
roohanidigest@yahoo.com
اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔
سرکولیشن سے متعلق استقامت کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

سب سے "بڑھیا" کے نام ہی سے بلاتے تھے، یہاں تک کہ اس کی اپنی اولاد بھی اس کا نام سے پکارتی تھی۔ وہ مرد اور عورت تھی۔ سبھی کے ہاتھوں کی عورت اس کے بچوں میں کمزور کی ہو سکتی رہتی تھی اور پرانے مسندوں کا ڈنگ بھی۔ اس نے اس طرف کبھی دھیان ہی نہیں دیا تھا کہ اس کو خوبصورت بھی نظر آتا چاہئے۔ اس کی ظاہری حالت بد نہ لگتی ہے یا یہ کہ فرخ نہیں سمجھتی لگتی۔ اس نے اس طرح کبھی سوچا ہی نہیں تھا۔ بلکہ اسے تو اس بات ہی میں شگ تھا کہ اس کا اپنا کوئی ظاہر ہے جس سے جو بھی زیادہ سے زیادہ پیدا کرتی ہیں اسے شوہروں کو اپنا چہرہ دکھانے بظرف..... کیونکہ چہرہ بھی تو عورت (پچھانے کی چیز) ہے۔ وہ ان عورتوں میں سے تھی جو اپنے خاندان کو ان کے نام سے نہیں پکارتی تھیں، اس لیے اتنا جاننا ہی کافی ہوتا ہے کہ وہ مرد ہیں اور ان کے خاندان۔ ان کے ذہن میں ایک لمحہ کو بھی یہ خیال نہیں گزرتا کہ وہ اس کے علاوہ بھی ان کی کوئی حیثیت ہے کہ وہ کسی کی بیوی ہیں اور

پڑھیا

کسی کی ماں یا پھر نانا زاد کمزور کی کے ریوڑ کی ماں لگتی، وہی علاقے میں رہتی تھی، جہاں تاحد نگاہ سحر اور وہاں پھیلا ہوا تھا۔ جہاں ریت اور پیاس کے سوا کچھ نہ تھا۔ اس کے خیمہ میں چھوٹے چھوٹے بچے ہر

یہ کہانی قدیم اور جدید دونوں دعوں اور حاصلات کی حقیقی علامت عبادت ہے، جہاں ایک بوڑھی عورت اپنے جدید تہذیب یافتہ بچوں کے شرمندگی اور اضطراب کا باعث بن جاتی ہے۔



دھاچوڑی پچھانے رکھتے تھے۔ کئی گھیاور میں پچھانے اترنے سے پہلے وہ کمزوروں کا دودھ نکالنا شروع کر دیتی تھی۔ اس کی بوڑھی بیوی میں جو بچے کی راکھ کی بو بھی تھی۔ نام کے جھٹ پھینے میں یہ اس کا دل بولتا تھا۔ گرم، سخت اور بار بار لوٹ کر آنے والا۔ دن کے بعد..... نہیں... یہ کچھ ایسا سخت نہیں تھا اور بار بار لوٹ کر بھی لگتی آتا تھا۔ یہ تو بس ایک ہی دن تھا۔ صرف اور صرف ایک دن۔ سرف اتنا ہی جانتی تھی کہ اس دن ایسے ہی ہوتے ہیں۔ سخت و گرم.... اس کی کمزوریاں ان بیٹیوں کی مانند تھیں اور کہ اس کے بیٹوں کی طرح جنہیں وہ ان کے ناموں سے پکارتی تھی۔

بھی.... اور شگلوں سے بھی۔ وہ اس کے لیے اس کے اپنے بال بچوں سے بھی زیادہ پیاری تھیں۔ ان دنوں اس کی مکمل شناخت اور تعارف یہ تھا کہ وہ "بیوی" تھی۔ اس کے بچوں کو بھی اس کا نام سمجھی معلوم ہو سکا جب انہیں اس کی موت کے دستاویزات بنوانے کی ضرورت پیش آئی۔ "خاندان" سے اس کا تعلق بس بے نام ساسی ہو گیا تھا۔ زیادہ تر دونوں کے درمیان اپنی اپنی کمزوروں کو لے کر چپقلش رہتی تھی لیکن آخر میں اس کی حیثیت یہ تھی کہ وہ ایک "خاندان" تھا اور اس کی یہ، کہ یہ ایک "بیوی" تھی۔ دونوں ایک دوسرے سے الگ نہ رکھتے تھے۔

جب بچے بڑے ہوئے تو انہوں نے اسے ایک "بڑھیا" کی حیثیت سے پچھاننا۔ "خاندان" کی عرصہ ہوا موت ہو چکی تھی۔ اب اس کے لیے ایک گھر کا ہونا ضروری تھا۔ لڑکے سب کے سب بڑے ہو گئے تھے اور انی دور دو چلے گئے تھے کہ اس کے لیے ان کی خیر خیریاں بھی آسان نہ تھا۔ بڑا بیٹا نوٹ میں اعلیٰ عہدے پر تھا، اس سے چھوٹا "مگر" پولس میں بڑے منصب پر فائز تھا، چھٹا سرکاری ادارے میں قابل قدر عہدے پر تھا، اس سے چھوٹا یونیورسٹی میں استاد تھا اور سب سے چھوٹا تعلیمی دورے پر گیا ہوا تھا اور ابھی تک وہاں نہیں لوٹا تھا۔ لڑکیاں سب اپنے اپنے گھروں کی ہو گئی تھیں، وہ بھی عیاشیاں گھروں میں تھیں۔ بڑھیا نے اپنا تھکا چھوڑنے سے انکار کر دیا تھا۔ لوگ اس کے بیٹوں کو نام دیتے تھے کہ وہ اپنی ماں کی دیکھ بھال نہیں رکھتے۔ ان کے سامنے جب بھی

اس کا ذکر آتا وہ پسینہ لینے نہ ہوجاتے، انہیں ہر دم یہ خیال ستا تھا کہ وہ اس سے کس طرح بری لگے ہو سکتیں گے اور بدنامی کے داغ کو کس طرح دھو سکتے گے۔ وہ اس کو اپنے ساتھ رکھنے پر اصرار کرتے رہے، شہری زندگی کی آسائشیں لگنا ان کے ارادے سے نہ تھیں۔... حضرت اپنی، اور کنٹینر کرے، نرم بستروں اور عالی شان مکان... اور فریاض بردار بیٹے جو اس کی برسوں کی حیران کن طبیعت کا بدلہ چکا گئے۔ اور... اور اس کے اپنے پوتے پوتیاں جو ہمیشہ اس کے ارد گرد دیکھنے پھرنے گئے۔ انہوں نے یہ وعدہ بھی کیا تھا کہ وہ ہر ہفتہ گاؤں جا کر اپنی کمزوریاں دیکھ آیا کرے گی۔

اور آخر کار وہ ان کی ترغیبات کے سامنے جھک گئی۔ سب سے بڑے بیٹے کا گھر ساکت تھا۔ کمرہ بھی ساکت تھا، بستری بھی اور دروازے پر بھی ساکت تھے۔ ٹھنڈے اور خوشبو... یہاں تو ہر شے پر جیسے سکوت طاری تھا، اسے لگا کہ اس کی اپنی بھی آواز ختم ہو گئی ہے۔ یہاں اس کی کمزوریاں بھی نہیں والی تھیں کہ وہ ان کے ساتھ بات کرے، پوتے پوتیوں کی تو وہ تھکیں بھی نہیں پچھان پاتی تھی، کیونکہ وہ سب مدر سے چلے

آپ کو دیکھنا چاہتے تھے کہ قاری ہیں..... آپ کا بہت بہت شکر ہے۔ اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ رسالے کا تقاضا دیجیے۔

مریم الساعدی، 1974ء



مریم الساعدی (Mariam Alsaedi)، 4 نومبر 1974ء میں متحدہ عرب امارات ابوظہبی کے شہر الامین میں پیدا ہوئیں۔ انہوں نے جامعہ الامارات سے انگریزی ادب میں گریجویشن کیا۔ اور شارjah میں امریکن یونیورسٹی سے شہری منصوبہ بندی میں پوسٹ گریجویٹ کیا اور اسکات لینڈ میں اربن پلاننگ یونیورسٹی سے

اللغویہ مطالعات میں بھی پوسٹ گریجویٹ کیا۔ وہ نئی اہمال شیعہ گرامر انسٹیٹیوٹ سے وابستہ ہیں۔ سینی ڈوہ میں جب ان کے ادبی سفر کا ارتقاء ہوا۔ وہ ایک امرتی ہوئی نئی دستاویز جاساں ماقلم کاری حیثیت سے جانی جاتی ہیں۔ اب تک ان کے دو افسانوی مجموعے شائع ہوئے ہیں۔ پہلا مجموعہ ”مربعہ والحظ السعید“ (اسرارم خوش خبر) ہے جو 2009ء میں ابو ظہبی پبلشر ایڈریٹیو سٹیشن اماراتی کی جانب سے قلم پر اجیکٹ کے تحت شائع ہوا۔ اس کا نثر جرمن زبان میں بھی ہو چکا ہے۔ ”مرا مجموعہ“ ”ابدو ذکیة“ (میں اسماہت دکھتی ہوں) 2009ء میں شائع ہوا۔

مریم الساعدی کی یہ کتابی السیدة العجوز ”بوڑھی عورت“ کیٹیگریز نژاد مستشرقین ذہین جاساں ڈاؤن لوڈ کرنا شامل کی گئی ہے۔ یہ کتابی قدیم اور جدید دنیا کے ممال اور ماحلات کی حقیقی تلاش سے عبارت ہے، جہاں ایک بوڑھی عورت اپنے جدید تہذیبیاتی تہذیبوں کے لئے شرمندگی اور اضطراب کا باعث بن جاتی ہے۔

گئے تھے۔ اور بھر دیکھا نہیں لوئے تھے۔ خاندانہ پر گمان ہو تا کہ وہ اس کی بہو ہے، تاہم اس کو قہر سے روکتا تھا کہ وہ عربی لوگوں نہیں جانتی۔ جب سردی بڑھتی تو اس نے دوسرے بیٹے کے گھر جانے کی خواہش ظاہر کی۔ اس کے بعد بیٹے والے کے گھر... پھر چھوٹے اور پھر چوتھوں بیٹے کے گھر... پھر بیٹی بیٹی کے گھر... پھر دوسری اور پھر تیسری بیٹی کے گھر... یہ سب گھر ایک جیسے تھے، غلطی سے اور خاموشی۔ نہ حرکت نہ زندگی۔ اس نے اپنی کمزوریوں کے پاس جانا چاہا۔ لیکن وہ سب ایک ایک کر کے مرتجعی تھیں۔ وہ انہیں ہفتے میں ایک بار دیکھ

ہے دونوں ہی رنگ کے ہوں، ان کو دیکھتا ضروری تھا۔ چھوٹی کمزوریوں کو کوئی طرح سے تکلیف پہنچتی ہے، بڑی کمزوریاں بھی تو جہاں چاہتی ہیں۔ وہ ایک عرصے سے ان سے دور ہے، اس نے کچھ بھی تو نہیں دیکھا ہے۔

اب لوٹنا ضروری ہے۔ اس نے اپنا وہی پتلا پرانا غائبانہ لیاہوہ کمزوریوں کو دیکھنا چاہتی تھی۔ وہ میان راستے میں جب وہ لوگوں کے جھوم سے گزر رہی تھی اس کی بیٹی کی پڑوسن نے پہچان لیا اور اس کو اس کی بیٹی کے گھر لے گئی۔ اس نے کہا: ”یہ دو میان راستے میں اس طرح کھڑی تھی جیسے ہوا کے دو تپ رہے تھیں۔“ پڑوسن نے بچے زور زور سے ہنسنے لگے تھے۔ وہ جھانکنے لگے ”ایسے دکھ رہی تھی جیسے گھاساں میں رہنے والی زراعتی چھریں۔“

جدید تہذیب کی پروردہ ہونے اس کے کپڑوں پر ایک طائرانہ نظر ڈالی، اس کے کپڑوں میں بیوند لگے ہوئے تھے اس کا ہلکا چہن چکا تھا۔ ”استغفر اللہ!... تمہاری ماں کا تو پورا بدن ہی نظر آ رہا ہے، بڑھیا کو ذرا بھی شرم نہیں آتی۔“ اس کے متعلق ہر کسی کی مختلف رائے تھی، تاہم ایک بات سب کہتے تھے۔ ”تو نے ہمیں لوگوں میں رسوا کر دیا۔ اے بوڑھی عورت! اللہ تجھے سزا دے۔“

بڑھیا اپنے کمرے میں اچھی جو مکان کے عقبی حصہ میں تھا۔ اس کی بہو نے سنے پکڑے لاکر دئے اور بیٹے نے سنے جوئے، بیٹی نے ایک خوبصورت سامعہ لاکر دیا جبکہ دوسرے بیٹے کی بیوی

نے قسم قسم کے عطر اور ایک عدد خار بقر خرید کر دیا۔ انہوں نے خاندانہ سے کہا کہ اس کو تازہ کھانا کھلائے، اس کے کمرے کی صفائی کرے اور سردی سے بچنے کا انتظام کرے، انہوں نے اس کے لئے اصلی ٹھنڈ بھی خرید کر دیا تاکہ اس کو بچے اور صحت مند دکھائی دے۔ اس کے لئے ایک خاص خاندانہ کا بھی انتظام کر دیا گیا جو رات دن کے شش پہر اس کی ضروریات کا خیال رکھے۔ بڑھیا نے تمام چیزیں پاس میں بڑے عالی صندوق میں ٹھونس دیں اور اپنے وہی بیوند گندے کپڑے اور پچھلے پرانے جوئے نکال لئے اور انہیں بیٹے بیٹے بھی۔ اور سامعہ اپنے اسی پرانے صندوق میں رکھ دیا، جس میں رنگ کی جھبک کمزوریاں اور پرانے ٹخنے کی بو اور اس کے خاندانہ کی خوشبو رہتی تھی۔

لوگوں کو یقین ہو گیا کہ اس کے بیٹوں نے اس کا خیال رکھنے میں کوئی کی نہیں کی ہے، بڑھیا کو ہی پرانہ طبیعت کی ہے۔ جب لوگ اس طرح کے خیالات کا اظہار کرنے لگے تو اس کے بچوں کو ذرا راحت کا احساس ہوا اور دل کو بالکل ہلکا ہو گیا۔

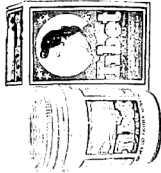
بڑھیا اپنے کمرے میں محصور ہو کر رہ گئی، اب وہ بہت کم کسی باہر نکلتی تھی، اس کی خلوت میں اب کوئی عمل نہیں ہوتا تھا۔ اسے خاندانہ سے جو اس کے لئے کھانا لاتی تھی اور وہ اس کو ہر مرتبہ واپس کر دیا کرتی تھی، اس نے ان کا کھانا بھی نہیں کھایا تھا۔

”تمہیں بڑھیا!..... اللہ اس کے بچوں کو صبر دے۔“ خاندانہ زربل بڑھیا کی اور پھر چلتی ہوئی کمرے سے نکل جاتی۔ ”بڑھیا کیا کھاتی ہے؟...“ ایک دفعہ اس کے

بیت

بیت: رشو کا روزانہ استمال

- چلدا کر ڈاؤن اور ڈاؤن صورت جاتے۔
- چلدا کر کئی کئی گرام ہوا عام جاتے۔
- چلدا کر مائل دیشے دور کرتے۔
- چلدا کر اور غارے جاتے۔
- چلدا کر کے اثرات اور اثرات سے اور ملاک ٹھوکار گئے۔



سلمان تیار تھا، تعزیرت گاہ کا دروازہ لوگوں کے کمرے
 دیا گیا تھا۔ بہت سارے لوگ جمع ہو چکے تھے۔ بڑے
 بڑے گھر انوں سے تعلق رکھنے والے بچوں
 متعلقین، پردہ کی، آفس کے ساتھی، پڑوس کی خورا
 سہیلیاں، پوتیوں کی سہیلیاں، اور پوتوں کے دوست
 بھی جو اب اپنے اپنے مدرسوں سے واپس آ کر
 تھے۔ یہاں تک کہ وہ بیٹا بھی جو تعلیمی دورے پر
 ہوا اقاواٹ آیا تھا تاکہ اپنے بھائیوں کے ساتھ
 وہ بھی میٹ میں آنے والوں کا استقبال کر سکے۔
 ”اگر وہ والدہ کے دفتر میں شریک نہ ہوا تو
 ہمارا چرا نوچ لیں گے۔“ اس کے بھائیوں
 سوچا۔ مگر ایسا پتو بھی نہیں ہوا۔ سب کچھ
 خاک اور سن مطابق ہو جا رہا۔ لوگوں نے کئی
 چہرے نہیں نوچا۔ اور بڑھیا کو منوں مٹی کے نیچے
 اہتمام اور عزو شان کے ساتھ دفن دیا گیا۔
 *
 دو ماہ میں بننے والا ایل 43 گھنٹوں میں تیار
 آپ جتنی قوم کی ترقی کرنا چاہتے ہوں گے کہ جب وہ کوئی کام کرنے کی شان لیتے ہیں تو
 کام دونوں نہیں بلکہ گھنٹوں میں کر جاتے ہیں۔ جتنی
 قوم کی بھرتی اور ہنر مند کی کا مظہر گزشتہ دنوں بیٹنگ
 میں ایک مرتبہ پھر دیکھنے کو ملا جہاں انجینئر نے
 ”شین یو آن“ نامی مصروف ترین ہل صرف 43
 گھنٹوں میں گر کر دوبارہ تعمیر کر دیا اور ٹریفک کے
 لیے کھول دیا۔ ہل کے لیے 1300 ٹن وزن کی دو
 سٹیں کیں اور ہر گز ٹر پزیر یہاں منتقل کی گئیں۔ متناہی حکام کا کہنا ہے کہ اگر اس ہل کی تعمیر روایتی انداز
 کی جاتی تو اس میں کم از کم دو ماہ لگتے۔



PAKISTAN VIRTUE LIBRARY
 www.pakvirtuelibrary.com

پارس

آفرین ارجمند

کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا عطاات اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔ بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی پارس ہے....! مرد کی انا اور نمونہ، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرتیں، معززت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

ہے، ہمارا رازق ہے۔ ہماری جان اسی کے قبضے میں ہے۔“ پارس کی آواز اور حجت کے کرے تک بلکل صاف آ رہی تھی۔

گلدستہ سے بیوی ست: ”اگر تھوڑے عالمین....“
”وہی تمام جہانوں کا پالنے والا ہے۔ ہمارا خالق



خوشبو دنیا کے 8 شگفتہ احسان

Medora Perfumed Salt

وہ بہت بخلی آواز میں ملاوات کے ساتھ کسی کو
سجھداری تھی۔

”اللہ تعالیٰ کے سامنے دعا کر دو کہ ہمیں سیدھا
راست دکھائے۔“ اور پھر ایک ساتھ کی لوگوں کی
آہن سنائی دی تھی۔

کلوٹم چارپائی کے نرم گولے پر پڑے پڑے غور
سے ہر بات ہر لفظ سن رہی تھی۔ گمراہی میں اپنے کی
ہمت نہ تھی۔ اس کا زور بہت تھی سے بکرا ہوا تھا۔
بازو پر پلاسٹر چڑھا ہوا تھا اس نے اپنے لیے
چہرے کے زخموں پر بیگے سے ہاتھ بچھراؤں کی سی
نکل گئی۔ ابھی زخم گرم تھے۔

باہر خاموشی ہو گئی تھی ساتھ ساتھ کسی کے
بیزاریاں چڑھنے کی آواز تھی ابھی اس کی چارپائی کا
راؤ ڈھانے کی مخالف سمت میں قاضی کی وجہ سے
آنے والے کو کچھ نہیں سکتی تھی۔

پارسی ہو گئی۔ کلوٹم نے اندازہ لگایا
”اب طبیعت کبھی سے ہائی۔“ پارسی لہانیت



بھری سرکھت کے ساتھ اس کے سامنے آئی تھی۔
اسے پاس دیکھ کر کلوٹم لاکھ ادا کی کے
باوجود سرگرداوی۔

”ابھی ہے۔“ وہ اس کا دل رکھنے کے لیے بولی
”ہاں اچھا تو مجھے جلد ہونا ہی ہے۔ بس اب ہزر
چھوڑنے کی تیاری کر۔“ پارسی اس کے پاس سرانے
بیٹھ گئی اور اس کے زخمی بازو پا پٹا ہاتھ دھیر سے
سے دکھ دیا۔

پارسی نے غم سے محسوس کیا تھا کہ اس کی بات سن کر
کلوٹم کے چہرے پر ہزر پھیل گیا تھا۔
وہ جیسے کسی منظر میں کھو گئی تھی۔

”جاتی ہو..... اس جانور نے میری ساتھ،
میرے ساتھ....“ ساتھ ساتھ آسو بھی آنکھوں
سے چپکنے لگے

”شش رونا مت۔“ وہ بڑوں کی طرح اسے
ڈانٹتے ہوئے آسو صاف کرنے لگی۔

”بائی، تیرے زخم میں اس کے دستی سلوک کی
گوواہی دے رہے ہیں۔ تجھے کچھ تھانے کی ضرورت
نہیں۔“ اس کی بات کاٹ کر پارسی اسے ڈھارس
دے رہی تھی۔

”کیا ابھی تک میرے گھر سے بھی کوئی پوچھنے
نہیں آیا“

”بائی....“ وہ مسکراتے ہوئے بولی
”کسی کو کیا بات آپ یہاں ہو۔“

”ہم۔“ وہ پھر ادا اس ہو گئی۔
”ہو سکتا ہے۔ ان تک ابھی کوئی خبر
ہی نہ پہنچی ہو۔“ کلوٹم نے دل کی تسلی
کے لیے کہا

”ہاں بالکل ہو سکتا ہے۔ پر آپ فکر نہ کرو۔“
”ہم.... ہم میں اس سے بچھ کر کہاں جاؤں
کیونکہ ڈھونڈنے نکل گیا ہو گا۔“ وہ پھر بولی

”ایسا تو ہوتا ہے۔ جب تمہیں دن تک کوئی لایا
سے گا تو گھر والے ڈھونڈنے تو لگیں گے۔“ پارسی
پر مٹی مٹی اس کا سر سہلانے لگی۔ جیسے وہ کوئی
پہنائی ہو۔

اس نے یہ تمام باتیں اس طرح کر رہی تھی جیسے
یامی بات ہو۔ وہ بہت پر سکون اور اہم تھا۔ اس
کے کاندھ سے پریشانی کا اظہار نہیں ہو رہا تھا۔
”اے میری بیوی! بانی تو فکر مت کر....
ابھی جا چل گئی کیا تو دقت اب پھیلنا سنائیں رہا۔“
پارسی نے اسے دلا دیا۔

کلوٹم کچھ نہیں سمجھتے ہوئے اسے وضاحت طلب
تھیں۔ وہ دیکھنے لگی۔

”اچھا تجھ میں نہیں میری بات کا۔ چل اٹھ
برے ساتھ۔“ اس نے ایک ہاتھ کلوٹم کے سر کے
تھپے دیا۔ اور دوسرے ہاتھ سے اس کا سام بازو پکڑ کر
اٹھانے کی کوشش کرنے لگی۔

”اٹھ کر دیکھو ہاں بائی۔ تمہیں دیکھنے میں
اچھا لگے گا۔“

”تمہیں میری ہمت نہیں۔“
”ارے کوئی بات نہیں۔ تو مارا ماستری تو ہے
بازو میں۔ دو ایک دن میں وہ بھی اتر جائے گا۔“
گر وہ زبردستی اسے بیگ سے اٹھانے لگی۔
”اٹھ تو....“ وہ خند کرنے لگی۔

کلوٹم کے جسم میں شدید درد کی ٹیمپس اٹھنے
لگیں۔ پھر بھی کھڑی ہو گئی۔

”شٹاپ! ہوئی ہاں بات“ اس نے پھر بڑوں
کی طرح اسکی تعریف کی۔ اور سہارہ دے کر کھچت
کے کوئے تک لے آئی۔ جہاں سے نیچے کا منظر صاف
نظر آ رہا تھا۔ اور کلوٹم ایک لمبے میں لپڑا دو بھول گئی
اس کی آنکھیں کچھ حیرت اور کچھ غمخیزی سے
بھینکنے لگیں ہیں۔

نیچے سخن میں گاؤں بھری کی خواہنیں بخٹی
تھیں۔ جو بس پارسی نے اٹھیں گھمیں۔

مگر جس بات نے حیرت سے اس کا منہ کھول
دیا۔ وہ مرد تھے جو گھر کے باہر اپنی عمر خانی لے
کھڑے تھے۔

اس نے سڑک پارسی کے چپکنے پر عزم چہرے
کی جانب دیکھا۔

”بس بائی! گاؤں میں لڑکیوں کا پہلا اسکول
کھلنے میں اب کچھ ہی دن باقی ہیں۔“ وہ پر عزم
لہجے میں بولی

”مگر کیا اسکول کھلنے سے ہمیں عزت مل جائے
گی۔“ کلوٹم کرب سے پوچھا

”بائی عزت انہیں کو ملتی ہے جو پہلے خود اپنی
ذات کی عزت کرتے ہیں۔“ اس کا سوال سن کر وہ
سنجیدہ ہو گئی۔

”تعلیم سے وہ عقل مل جائے گی جس سے تو خود
اپنی عزت کر سکتا ہے گی۔“

”آہ....“ اس سے اب زیادہ دیر کھڑا نہیں ہوا
جا رہا تھا۔ پارسی اسے واپس کمرے کی طرف
لے جانے لگی۔

”بائی یہاں تو بالکل محفوظ ہے۔“ جب تک تو
نہیں چاہے گی کوئی تیرا بیٹا نہیں جان پائے گا۔“ پارسی

نے اسے حنفی کا احساس دیا۔ اور کلثوم اس نازک سی لڑکی کے اس مضبوط رُپ کو دیکھتی ہی رہ گئی۔
 عمر میں مجھ سے کتنی چھوٹی ہے۔ گھر کتنی بہادر اور سجدہ ہے۔ کلثوم نے دل ہی دل میں پارس کو سراہا۔
 شاید یہ وہی اور ہو گی۔ جو میں نے دیکھی تھی۔
 کلثوم کا ذہن پھر باہمی کے ایک دہلے کو ہرانا لگا۔
 مگر پارس کی آواز پر جلدی وہ حال میں واپس آگئی۔
 ”دیکھا ہائی میرے مرشد کی دعا ہے میرے گاؤں کے لوگ بہت جلد مہل جاگیں گے کہ عورت بھی اللہ کی اتنی ہی بندی ہے جتنے یہ مرد“ وہ بڑے جوش میں کہہ رہی تھی۔

”پر دنیا میں عورت کا وہاں وارث تو مرد ہی ہے نا۔ وہ اپنا سنے اٹھا کر دے تو پھر عورت ذات کہاں جائے....؟ کس کے سامنے ہوائی ہے“ کلثوم کا رُپ اس کے سوالوں میں بہت عیاں تھا۔
 پارس کو محسوس ہوا کلثوم کی سوج بول رہی تھی۔ اس نے محسوس کیا تھا کہ وہ جب سے ہوش میں آئی تھی۔ اس نے ایک بار بھی ساجد کا ذکر نہیں کیا تھا۔

”میں تو کہہ رہی ہوں....! عورتیں تکلیف میں آئے لے جتا ہیں کہ انھوں نے خودی اپنے آپ کو



بہتر بکری مان لیا ہے اور وہ یہ تلخ چٹائی سمجھا تو نہیں چاہتی۔“
 ”ہاں شاید....“ کلثوم نے تھک کر آنکھیں پیر کر لیں تھیں۔
 ”بس اب تو آرام کر جب تک مکمل ٹھیک نہیں ہو جاتی میں یہ سیز حیاں اترنے نہیں دوں گی۔“ پارس ڈاکڑوں کی طرح بولی۔
 ”اچھا یہ تو تارے خالہ سکینہ کہاں ہیں۔ وہ اب میرے یہاں آئے ہے پر پریشان تو نہیں ہیں ناں“ کلثوم کو شاید اس دن سکینہ کا ترورہ ابھی تک یاد تھا۔
 ”وہ تو تیرے سے تلخی پکڑ ہی ہیں۔“ پارس اس کی شکایت سمجھتے ہوئے ایک ایک لفظ پر زور دینے لگی۔
 ”بائی تو جب تک ہوش میں نہیں تھی ایک ہی لمحہ تیرے پاس سے نہیں لپس۔ تو یقین کر لے کہ اب تو بالکل محفوظ ہے تجھے کچھ نہیں ہو گا۔“ پارس نے اس کی آنکھوں پر اپنا ہاتھ رکھ دیا۔ ”بس اب سو جا“ اور پھر کلثوم نے بھی بچوں کی طرح آنکھیں بند کر لیں۔
 پارس کا بیچارہ اس کا دیا ہوا یقین جیسے کلثوم کے جسم کو خلی زندگی عطا کر رہا تھا۔

وہ جانتی تھی کہ یہ اس کے پڑھنے کا شوق نہیں تھا۔ یہ تو اس حنفی کا احساس تھا جو پارس سے اس نے فیصلہ کر لیا تھا۔ میں پارس کے دہرہ میں چھپی روش نہیں دیکھ سکتی تو کیا۔ اس دوش کے سامنے میں تو رہ سکتی ہوں ناں۔

کلثوم نے سکون کی گہری سانس لی تھی۔

پارس نے آہنی تھی۔ جہاں اب بھی کچھ خواتین بھی ابھی منتظر تھیں۔ وہ ان کے پاس جا کر بیٹھ گئی۔
 اس نے اندر باہر جھانکا۔ سکینہ ابھی تک چولہے پر بجلی ہوئی تھی۔
 وہ اب جلدی جلدی ان کے مسائل سننے لگی۔
 ”خالہ، ہاں یہ رجب علی کی آواز آئی تھی“
 ”پارس....؟“ وہ کچھ تو رجب علی سے باہر....؟“
 سکینہ دھڑکنے لگی۔ مجبوراً پارس کو اٹھ کر چانا پڑا....
 دروازے کی اوٹ سے ہی اس نے باہر جھانکا۔
 رجب علی نے اسے دیکھ کر انگریز کچے کیے ایک تھملا آگے بڑھا دیا تھا۔ پارس نے بھی کچھ کہنے سے بغیر وہ تھملا ہٹ کر اسے لیا اور اندر آئی۔

”یہ دیا ہے۔“ اس نے بے اعتنائی سے تھملا کھڑکی پر رکھ دیا۔
 ”ارے تو پوچھا تو ہو تا کیوں آیا ہے۔ کیا کام ہے۔“ پارس کا دل نہیں پہچانا۔ پتا نہیں کیوں وہ اسے دیکھ کر انھیں میں پڑ جاتی تھی۔
 رجب علی گھر کے باہر یونہی کھڑا رہ گیا تھا۔ سکینہ اس کا کوئی جواب نہ پا کر اسے گھورتی ہوئی باہر تک چلی گئی تھی۔ وہ رجب علی سے کچھ بات کرنے لگی۔
 ”تم رو.... میں ابھی لا کر دیتی ہوں۔“ یہ کہہ کر سکینہ واپس چلی اور پارس کو ایک بار پھر گھورتے ہوئے تھملا اٹھا کر اندر چلی گئی تھی۔
 دونوں میں کیا بات ہوئی۔ وہ یہ چھوڑ کر خواتین کی بات غور سے سننے لگی۔ جو رو رو کر اپنا دکھ بیان کر رہی تھی۔
 رجب علی انتظار میں وہیں کھڑا رہا۔ صاعقت روز

”کیا مرنا گھنٹے آیا ہے....؟“
 ”نہیں تو“۔ رجب علی کو اس کی بات عجیب لگی تھی۔
 ”مرنا آگئی ہے تو درگاہ جاؤں گا۔“ رجب علی نے ہنسنے کو کہا۔
 ”ناگ لے جو ناگ لے۔“ وہ جھومتا ہوا بول کر چپ ہو گیا تھا۔



”طبیعت ٹھیک ہے تیری“ رجب علی کو جسے
غصہ آئے لگا۔ اسے پارس کے بارے میں جانے والے
کی باتیں اور عقیدت بھرا انداز بڑا عجیب اور بے لگا۔
پارس کے بارے میں لوگ کیسا سوچتے ہیں۔۔۔
دیکھ کر وہ سر موب ہونے لگا۔ وہ تو بس اس کے لئے
ایک خوبصورت پرکشش بے زبان لڑکی تھی جو ایک
سی نظر میں اس کے دل میں چل چلی تھی۔ اور
اسے بہت اچھی لگی تھی۔ مگر پھر۔۔۔ رجب۔۔۔ وہ
بکھر پڑا سا ہو گیا۔

اس نے ہاتھ نہیں کی سونچ کر کھلے دروازے کے
ایک ہی پتے سے اندر جا گئے کی خوشی کی۔
مگر اسی وقت اسے اپنے کندھے پر دیاؤ محسوس
ہوا۔ رجب علی نے ہاتھ والے کو گھور کر دیکھا۔ مگر
اس کے گھورنے کا اس پر رتی برابر اثر نہ ہوا۔ اٹھا
رجب سے ہوا

”اے نیک لیا بیٹا۔ کوئی مرد اسے تو مانگ،
یوں نہ تاکہ جھانک کر“۔ اس کے لہجے میں
تختی تھی۔

رجب علی کو اس کا یہ بولنا تھا، بے لگا۔ دل تو جا یا
کہ ایک چیز رسید کر دے مگر ساتھ والے کے تصور
دیکھ کر اس کی ہمت نہ ہوئی۔ وہ خاموشی سے پیچھے ہٹ
کر کھڑا ہو گیا۔ اسے کچھ گھبراہٹ بھی ہونے لگی۔ وہ
خود کو پارس سے بہت سر موب محسوس کر رہا تھا۔ اس
کی نظروں کے سامنے پارس کا وہ لہن کے روپ میں
شرماتا سر جھکائے پرکشش روپ اچانک سے ایک
بلارعب بزرگ عورت کے روپ میں بدل گیا تھا۔
رجب سے پھر وہاں کھڑا نہ ہو گیا۔



”نہ بیا میں اس مولوں سے شادی
کر سکتا“ مگر وہاں پہنچ کر اس نے دو بیڑوں کا
چاپا پائی پر چسک دیا تھا۔
اس کے اٹار پر صاعقت نے اسے گھور کر
قائد۔ وہ باتوں ہی باتوں میں پارس کو بھونسانے
اٹار سے دے چکی تھی۔
”ارے یہ خوف وہ آئے گی تو حرت بھی ہلا
آئے گی۔ بزرگوں کی دعا ہے اس پر“ صاعقت
اسے سمجھایا۔

”اور بھائی کی وہ میری سہیلی ہے۔ بہت فن
پیدا کرنے والی۔ سارے گمن ہے اس میں کرا
بھانجی بننے کے۔“

”پر میری بیوی بننے کے بالکل بھی نہیں
پارس کی کشش نے اسے ایک لمحے کیلئے پھر روک
لیکن اسے پھر گھبراہٹ ہوئی۔

”بھئی جو مذاق میں تھپڑ ماروں گا تو کب
اٹا تصویر بن کر دے مجھ پر“۔ رجب علی نے
جھوٹی آنکھیں دیکھیں دی

”تو یہ کہ تو تم تھپڑ مارو ہی نہیں“۔ سارے
نے احتجاج کیا

”کیوں نہ ماروں یہ تو میری شان ہے شان
گردن اکڑا کر بولا۔ ”بتایا کہتا ہے۔ عورت کو ہدایت
راہ پر رکھنے کے لئے وہ چار تھپڑ ایسے ہی لگا دیا
چائیں۔ کبھی نہیں ہٹے گی۔“

”تو تیرا تیا ہے یہ باتیں سکھاتا ہے“ صاعقت
غصہ آئے لگا اس نے عین غصا میں بلند کیا۔ مگر
سے زیادہ وہ کچھ نہ کر سکی۔

”وہ کچھ تیا تو نہیں سکھاتا“۔ رجب علی

سے بولا تھا۔

”آخر رات تو مجھ ہی کو دکھانا ہے۔“ یہ جملے
کہہ کر اسے بہت سکون ملا تھا۔

رجب علی نے چوری چوری اپنے دل میں
جھانکا۔ تو وہاں پارس کا رعب زرا کم ہو گیا تھا۔



”تو پھر اس پر دستخط کر دیجئے۔ یہ بس ایک
اجازت نامہ ہے کہ آپ کو وہاں سے یہاں تک لگانے
سے کوئی اعتراض نہیں اور ہمیں گاؤں والوں کے
مجان کی پوری اجازت ہے۔“ شہری لباس میں لہوس
وہ آدمی کاٹھلے چودھری سراج کے پاس
بیٹھے تھے۔

ان کی اس بات پر چودھری نے بڑے جوش
سے سر ہلایا تھا۔

”وہاں ہاں.... یہ گاؤں کے لوگ تو میرے
بچے ہیں۔ اپنے ذاکر صاحب سے کہہ۔ اپنی پوری ٹیم
کے ساتھ ضرور یہاں آئیں اور ان معصوموں کا سفٹ
علاج کریں۔“

چودھری سراج نے پرچہ پر دستخط کر کے آگے
بڑھایا۔

”تو پھر اجازت۔“ وہ دونوں جانے کے لئے
کھڑے ہو گئے تھے۔

ان کے جانے کے بعد جیسے
چودھری کی خوش مزاجی بھی
رخصت ہو گئی۔

پنڈال میں اب گہری خاموشی
چھا گئی تھی۔ جس کی وجہ چودھری سراج کا رعب
نہیں بلکہ چودھری اور اس وقت وہاں سوائے چند

کھاتے بیٹے بندوں اور اس کے آدمیوں کے کوئی
کسان اور دکانہ موجود نہیں تھا۔

چودھری سراج، جو ہر پختے کی شام ذیرہ میں
پنڈال جاسا لوگوں کی زندگیوں پر اپنے فیصلے صادر
کرتا تھا۔ مگر اس بار تو جیسے پنڈال میں کتے جھونک
رہے تھے۔

”تو... اس کہانے میں کو سامنے کھڑا کر دیا۔
بزدل کہیں گا۔“ چودھری کے غصے سے نقلی آواز نے
خاموشی کو توڑا تھا۔ جواب میں پنڈال میں موجود اس
کے حامیوں لوگوں نے تائید میں سر ہلایا۔

”اے چودھری کو اتنا چھوٹا سمجھا اس
نے۔“ اس کے چہرے پر سفاکتی اتر آئی

”چودھری اتنا بزدل نہیں کہ ایک چھو کر سے
مقابلہ کرے۔ کہاں میں اور کہاں وہ ایک باشت بھر
کی چھو کرے۔“ وہ غرور سے چلایا۔

اس کی غر غر ہٹ سے ہی بیٹھے ہوئے لوگ
بتوں کی طرح کانپنے لگے۔

”بات تو سچ ہے چودھری کی۔ اگر شقیق کو کوئی
بیرے سے تو خود سامنے کیوں نہیں آتا۔“

جہاں نے نقل دین کے کان میں کہا تھا۔ جو اب



حیاتی جاگتی زندگی

زندگی بھری ہے غمزدگیوں سے حزن ہے جو کہیں جو خوسورت
 جگ بھری ہے تو کہیں جگ جان کی اڑھنی اڑھے ہوئے
 ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں عسین، کہیں نمی ہے تو کہیں
 انور۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں جھاڑوں، کہیں سندر کے شفاف
 پانی کے جیسی ہے تو کہیں کچھڑیں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں تو بہا کرتے رنگ ہیں۔ کبھی انور کی رات جیسی گنتی ہے۔
 ہی خوب گنتی ہے، کبھی سراب گنتی ہے، کبھی خاردار جھولناؤں تو جیسی شبنم کے قطرے کی مانند گنتی ہے۔ زندگی عذاب
 مسلسل بھی ہے۔ قوراحت جان بھی ہے زندگی ہر ہر رنگ میں ہے، ہر طرف خاصا خاصا مار رہی ہے، کہاں کے صفحات کی
 طرف کبھی بڑی ہے۔۔۔

کسی مٹھنے کی خوب کہاں ہے کہ "انسان تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی انسان سے زیادہ سخت ہوتی ہے، انسان سستی دے کے
 انسان بیکار ہے اور زندگی انسان کے سستی دینے ہے۔" انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سستی مکتا ہے۔
 زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہرگز کھڑے کے ساتھ مکتا ہے، کچھ لوگ غمزدگی کو
 کھنے میں اور دانے ان کے تاج ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوک سے ہی کھا لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر
 اسے اٹھائی میں روکنا ہوتے۔ دانے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر دیتا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا
 ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھائی ہے۔
 اب تک زندگی ان کثرت کہاں تحقیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قمراس پر منتقل کر رہے ہیں۔

بھوکے بچے

کہتے ہیں کہ "بیٹے میں دانہ اور جیب میں آٹہ"
 ہر تو وہ شخص اپنے آپ کو نہیں سمجھتا
 ہے۔ بھوک کیا ہوتی ہے اس کا
 احساس بھوکا ہی کر سکتا ہے۔ یہ کہاں
 شہان کی غربت میں ڈوبی زندگی کی ہے۔
 سڑک کے ساتھ بیٹھے چوراہے پر راج
 مزدور درزق کی آس میں کام کرانے
 دانوں کا انتظار کر رہے تھے۔ دن
 آتے آتے چوستا جاہا تھا۔ اوپر سے
 سوتائی توش نے ان مزدوروں کو
 پیٹنے میں شرابور کر دیا تھا۔



مزدوروں کو اب بھی امید تھی شاید کام مل جائے۔ ان
 ہی مزدوروں میں شعبان بھی تھا۔ وہ گلخان سے روزگار
 تلاش میں شہر آیا تھا۔ غیر ہند ہونے کی وجہ
 سے شعبان مزدوری ہی کر سکتا تھا۔ عمر پچاس
 سال کے قریب تھی۔
 شعبان روزانہ شہر آیا تھا۔ کام پتا
 تو شعبان کو واضح ہوتی، نہ ملتا تو دن میں
 دس گیارہ بجے ہی واپس لوٹ
 جاتا۔ دس سال سے اس کا بچی
 معمول تھا۔ وہ شکل و صورت
 سے بہار لگتا تھا۔ کبھی کبھی
 کھانا تو بچوں لگتا جیسے برسوں

کوس رہا تھا۔ کہ اگر یہ ہوتے ہی اس گلخانہ دیا ہوا
 تو آج گاؤں پر یہ مصیبت نہ آتی۔۔۔ جمال ایک فن
 مزے مزے لے لے کر بولا
 اس کی بات سن کر فضل دین کا چہرہ تن کیا۔ اس
 کی آنکھوں کے سامنے بہرین کا چہرہ نمودار کیا۔ اس کے
 مقلد تک میں کرہات مقلد تھی۔

"کاش میں....." وہ سانس سے ہاتھ مٹانے لگا
 اسے آگ میں جلا دیکھ کر جمال کی باجھیں کھلے
 گئیں۔ پارس کے ساتھ کرم دین کا خاتمہ بھی اس کے
 اپنے بھائی اور بیٹے کے ہاتھوں۔

مان گئے، چودھری سراج تو بڑا ہی ہوشیار ہے۔
 جمال ہی دل میں چودھری سراج کو داد دینے لگا
 "اودھ جمل اسے دماغ شہنشاہ رکھ لیتا" اپنی ہی
 دبا کر اس کے کاندر سے پر ہاتھ مار کر بولا۔

"یہ چودھری یاد کو آنے دے ایک دارلہ
 شب ٹھیک ہو جائے گا۔"

"پر یہ چودھری یاد ہے کون؟" فضل دین
 اپنے غصے پر قابو پا چکا تھا
 "ابے تجھے نہیں پتا"۔ جمال کو حیرت ہوتی۔
 "نہیں چاچا پوچھنا دے"۔ فضل دین اپنا ہاتھ
 سے بولا۔

"اوسے چودھری یاد چودھری ہی کا سب سے
 بڑا بیٹا ہے۔ ولایت میں رہتا ہے۔ سنا ہے بڑا ہوشیار
 ہے۔ ولایت کے بڑے قصبے مشہور ہیں اس کے۔"
 جمال نے فضل دین کو آگے مارتے ہوئے کہا
 "چودھری یاد"۔ فضل دین نے دہرایا۔۔۔
 (حبابی سے)



چودھری سراج کے خاص بندوں میں شامل
 کر لیا گیا تھا۔

"کیا یہ سچ نہیں کہ ایک عورت اپنے ساتھ چوہ
 آدمیوں کو جنم میں لے کے جائے گی" دوست کے
 لئے تمام لوگوں کا چودھری سراج کا منہ
 کھلے گئے۔

"کیا مجھے وہ فتویٰ کی طرح دیکھ رہے ہو۔"
 چودھری نے اسے اپنے نہیں نہیں ہٹا دیا۔
 "ہاں ہاں چودھری کی ماں نے بالکل سچ کہا"۔ ان

کھاتے پتے لوگوں میں سب سے عمر آری بولا
 "تو تیرا بچا کر ان چال گاؤں والوں کو۔ اس
 عورت کے پیچھے خود تو جنم میں جاؤ گے۔ تم لوگ
 بھی جنم ہی بولو گے۔"
 "تو یہ تو۔ اللہ معافی اللہ معافی" کی صدا گئی
 بلند ہونے لگی تھیں

چودھری سراج نے غصے سے ایک نظر
 فضل دین کو دیکھا اور زور سے چلائے:

"اوسے ٹی... چودھری یاد کو فون لگاؤ۔ بلاؤ
 اسے یہاں۔" اس نے لختے ہوئے ساتھ چلنے چلنے
 سے کہا۔ اور وہ طرہی جلدی لپٹا نپا سستا لپٹا اندر
 تھری کی جانب بھاگ گیا۔

"یہ چودھری نے مجھے اتنے غصے سے کیوں
 دکھا...؟" فضل دین بولا
 "اوسے یہ تجھے نہیں بلکہ کسی اور کو غصے سے دیکھ
 رہا تھا۔"
 فضل دین نے پیچھے نہ بھاگا۔ "او نہیں پیچھے تو کوئی
 نہیں ہے۔"
 "ابے میرے کہنے کا مطلب وہ تیرے باپ کو

اس کا گاؤں شہر سے تیس کلومیٹر کے فاصلے پر تھا مگر سے لگتا تو اس کے پاس صرف آٹے جانے کا کرایہ ہوتا۔ آج بھی وہ اس آس پر کھڑا تھا کہ شاید کوئی کام مل جائے۔ کبھی کبھی جب کام تھا تو ستر کی روز کے لیے لنگر معاش سے آزادی مل جاتی تھی۔ دن کے دس بجے تک تو کام لے کر آس دم توڑنے لگی۔ بے روزگاروں کی انگریز کام پر جاگتی تھی۔ چند لوگ ابھی سو جوتے جن کے چپروں پر خالی دھابا ہوا جانے کی فکر چھانی ہوئی تھی۔ (دعا کی گئی کہ شہبان کے قرب آ کر دی۔) چھ سات مارچ مزدور کار کی جانب لپکے۔ ان میں شہبان بھی شامل تھا۔ "پہل سبھی کام کرو گے....؟" اگلی نشست پر بیٹھے ہوئے شخص نے کھڑکی میں سے سر نکال کر سوال کیا۔ وہ آدی خاصا پیلا بوا تھا۔

"جناب، کام کے لیے کھڑے ہیں، آپ حکم کریں۔" ایک کاٹگریگ تو خدات انداز میں بولا۔ "مگر سے کی چیت ڈانی ہے اور ایک دیوار کا پلٹر کرنا ہے۔ اب معلوم نہیں تم کس قسم کام کرتے ہو۔ کبھی کبھی لپکے پر کام کیا ہے....؟" "آپ بے لگہر ہیں۔ کہاں کام کرنا ہے....؟" کار بگرنے سوال کیا۔

"اچھا اچھا، کیا ہے۔ دو تین آجیں صحت والے مزدور ساتھ لے لو۔" اس آدی نے مزدوروں پر ایک طائرانہ نگاہ ڈالی اور تین مزدور منتخب کر لیے۔ شہبان نے دو قدم آگے بڑھ کر خود کو پیش کرنے کی کوشش کی مگر اسے کاپیاری نہ ہوئی۔ چار مزدور کار میں بیٹھ گئے تو سونے

شخص نے گاڑی چلا دی۔

"میرے خیال میں دو مزدور کافی ہوں گے۔" سونے شخص کی بات سن کر ستر کی نے ایک دم مزدور کو گاڑی سے نکال دیا اور گاڑی دو سو گریں بادل چھوڑتی آگے نکل گئی۔ شہبان کے چہرے سیاہی میں اضافہ ہو گیا۔

شہبان کے لیے آج کا دن بھی ضائع ہوا تھا۔ چند منٹ تک کھڑا پھر دریاں سے چل دیے۔ اس نے جب میں ہاتھ ڈال کر مڑا تو اس کی روپے کا ٹوکرا دیکھا اور پھر شہر کی بیڑوں میں ہو گیا۔ اس کے چہرے پر لگہر اور بے یقینی کے آثار نمودار ہو گئے تھے۔ جب گھر سے لگا، تو یقینی نہ کہہ دیا تھا کہ آنا ہی ختم ہے اور کبھی کبھی ایک ہیلا سے زیادہ نہیں۔ انہی سوچوں میں وہ کام کی تلاش میں ایک نیا

اسٹور میں داخل ہو گیا۔ وہ سوچنے لگا، یہ لوگ یہ یہاں کیا نوکری دیں گے....؟ کتنے توڑیوں پر لگے ہ بھی بڑھتے نہیں آتے۔ کیا چتا جھار لگانے کا کام ہے۔ یہ سوچ کر وہ دکان والے کی طرف بڑھا۔ نوٹ سن رہا تھا۔ انہی کچھ بولنے کے لیے شہبان نے منہ کھولا یا تھا کہ وہ آدی بے زاری سے بولا "سولہ کروا دو" ابھی تو مرنے دکان کھولی ہے۔" یہ کہہ کر وہ بارہ دکان میں مشغول ہو گیا۔ شہبان بوجھل قدموں سے باہر نکل آیا۔ اس کی پھر سکر دکان میں جانے کا بہت نہ ہوئی۔ لیکن آج وہ خالی ہاتھ واپس جانا تو آئی نہیں لے سکتا تھا اور پھر اگلے روز شہر آئے گا۔

بھی اس کے پاس نہ ہوتا۔ دن کے دو دن رہے تھے۔ علی الصبح خالی پیٹہ مگر سے لنگھنے کی وجہ سے اسے شدید بھوک لگی تھی،

ان کی نظر ایک ریسٹورنٹ پر جا کر رک گئیں۔ کئی دنوں سے اس کے قدم روک رہے اور وہ یہاں پہلے تقریباً تین ہزار پیمز بری ہوئی تھیں۔ وہ پہلے کے پاس جا کر کھڑا ہو گیا۔ "صاحب! کام مل جائے گا۔ میرا مطلب ہے میری حقہ منگوانا.... اس کے علاوہ صفائی کی کتبوں۔" وہ تقریباً ایک اگلے والے انداز میں پتھر سے کھڑے آدی سے طلب ہوا۔

بھی اس کی ضرورت نہیں۔" یہ کہہ کر وہ اپنے کام میں مشغول ہو گیا۔ "میرے کام میں کبھی کسی کی ضرورت نہیں۔" یہ کہہ کر وہ اپنے کام میں مشغول ہو گیا۔ "میرے کام میں کبھی کسی کی ضرورت نہیں۔" یہ کہہ کر وہ اپنے کام میں مشغول ہو گیا۔

شہبان نے بھری نظر میں اسے دیکھا۔ "صاحب! اسے ملے صاحب! مگر سے ہیں،" وہ اپنے کام میں مشغول ہو گیا۔ "میرے کام میں کبھی کسی کی ضرورت نہیں۔" یہ کہہ کر وہ اپنے کام میں مشغول ہو گیا۔

شہبان نے بھری نظر میں اسے دیکھا۔ "صاحب! اسے ملے صاحب! مگر سے ہیں،" وہ اپنے کام میں مشغول ہو گیا۔ "میرے کام میں کبھی کسی کی ضرورت نہیں۔" یہ کہہ کر وہ اپنے کام میں مشغول ہو گیا۔

شہبان نے بھری نظر میں اسے دیکھا۔ "صاحب! اسے ملے صاحب! مگر سے ہیں،" وہ اپنے کام میں مشغول ہو گیا۔ "میرے کام میں کبھی کسی کی ضرورت نہیں۔" یہ کہہ کر وہ اپنے کام میں مشغول ہو گیا۔

بھوک لگی ہے۔"

"جی جناب! بھوک تو لگی ہے مگر میرے پاس صرف واٹنی کا کرایہ ہے۔ کھانا کھالیا تو گھر کے واپس جاؤں گا! شہبان رو اپنی آواز میں بولا۔

نوجوان نے شہبان کے لیے کھانے کا آرڈر دے دیا۔ تین آدھار روپیاں اور سائیکل ایک پلٹ رکھ کر چلا گیا۔

"کہاں سے آئے ہو....؟" نوجوان نے سوال کیا۔

"ترخمی گاؤں سے۔ مزدوری کر رہا ہوں۔ کبھی کام مل جاتا ہے تو کبھی نہیں۔" شہبان نے جواب دیا۔ "گاؤں میں تمہاری کتنی زمین ہے....؟"

"کوئی زمین نہیں۔ زمین ہوتی تو یہاں کیوں آتا....؟"

"اچھا! میں چلتا ہوں، تم حے سے کھانے مل میں دے رہوں۔" یہ کہہ کر نوجوان استہیالے کی جانب بڑھ گیا۔ شہبان پیچھے سر کر کے اس وقت تک دیکھتا رہا جب تک وہ باہر نکل نہیں گیا۔

شہبان جب ریسٹورنٹ سے نکلا تو تین بج رہے تھے۔ وہ دیگنوں والے لڑکے کی جانب چل دیا۔ لڑکے پہنچا تو اس کے گاؤں جانے والی ٹیکن تیار کھڑی تھی۔ دو نشست پر بیٹھے گئے۔ کچھ روز بعد گاڑی اور موٹوں کے بدلے اونٹنی روانہ ہو گئی۔

سوچوں کا ایک بھوک شہبان کو گھیرے ہوئے تھا۔ شہر سے نئے والی زلت ابھی تک اس پر چھائی ہوئی تھی۔ اس کے دل میں اپنی ذات سے نفرت کی لہرا اٹھی اسے لہنا جو بد بالکل پیلا رنگ رہا تھا۔ اس نے دل ہی دل میں اپنی زندگی پر لعنت بھیجی، جس کو وہ

میرے وجود پر لیٹے دکھائی دے رہے تھے۔ میں اپنے وجود سے نفرت کرنے لگی۔

”میرے خالق کا کسٹی بار بلاوا آیا، ”جی علی الفلاح“ کی شہرینا دل تک پہنچنے نہ پائی۔“ ریحانہ کو بچھتاہے سے ہانگ ڈنسنے لگے، اس کے زخموں سے نہیں اٹھنے لگیں۔ ایک دن ہوتے ہوئے ابھی پانچ منٹ ہی گزرے ہوں گے، لیکن ریحانہ کو لگا جیسے وہ پانچ صدیوں کا سزا کرائی ہو۔

میرے خشک لب بھی دہرانے لگے۔ اس عورت نے کئی دہائیوں خود بھی پرہیز اور مجھے بھی پرہیزوں کی اچانک جتنی جلیب سڑک میرے لیے نرم گرم ہتھوڑی گئی، غنڈی ہوا میں پلٹے لگی، بے قرار دل کو قزاقی حاصل ہو گیا، آنکھوں سے عداوت کے آنسو چاہا ہوتے۔ میں ہنسنے لگی تھی۔

ایوبیئس ابھی تھی، مجھے اسپتال لے آیا جہاں لگا۔ سر پر لگے، دانی چوٹ سے بہت خون بہہ چکا تھا۔ کزدونی سے آنکھوں کے آگے اندھیرا اچھا گیا۔ بے ہوش ہو گئی۔

”اللہ جی...! میری دادی ملاں کو صحت عطا کروں۔“ اپنی پوتیوں کی معصوم بچھبھٹ پر میری کہیں نکلیں۔ سامنے ہی میرے بچے، شوہر اور بزرگ رشتہ دار فکر مند کھڑے تھے۔ وہ پوتیاں جنہیں ملاں نے بھی بیاد کی نظر سے نہیں دیکھا، اپنی دعاؤں کے جہاد میں لے ہوئے تھیں۔ وہ تھامہ میں بیٹھ جاتے، سر پر اسکراف باندھے مجھ پر قرآنی آیات پڑھ کر دم کر رہی تھیں۔ میری آنکھیں بھر گئیں۔ میں نے تیز روی میں جھکے ہاتھ کو ہلکا کر بڑی زور سے ان کو اپنے سے قریب کیا۔ مجھے ہوش میں آ کر یہ کہہ کر اہل خانہ میں خوشی کی لہریں دوڑ گئی۔ وہ بڑیوں جن کی میں نے ہمیشہ بے عزتی کی تھی، غمراہنے کے نفل ادا کرنے دوڑیں۔ شوہر اور بیٹے بھی اللہ کے آگے سجدہ پڑ ہوئے۔

تمہی ہی، آخرت بھی برباد ہو جاتی۔

میں عظام کی نماز ادا کرتے ہوئے پھوٹ پھوٹ کر رو دی، عداوت تمہی کے ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتی۔

”یاد رب العالمین“

میرے دل کو اپنی چاہت سے بھر دے۔

اب میری زندگی کی ہر سانس، تیری رضایا محتاج ہے۔ لیکن ساتھ ہی میں یہ بھی سوچتی ہوں کہ اپنے اور اور ان کے بچوں کو روٹنے سے محروم کرنے اور دوسرے کئی لوگوں کے ساتھ جھوٹ بول کر میں نے جو گناہ کیے ان کا کفارہ کیسے ادا ہوگا۔

یہ سب سوچتے سوچتے میں رات کو سو گئی تو مجھے خواب میں اپنی وہ پڑوسن نظر آئی جس کی بہن پر میں نے تہمت لگائی تھی اور اس وقت اس عورت نے آسمان کی طرف نظریں اٹھا کر بہت بے بسی کے ساتھ اللہ سے فریاد کی تھی۔

وہ میں دن بعد جب اس اٹھ بیٹھے کے قابل ہوئی تو میں نے شوہر سے پہلی خواہش یہ کہہ کر میں دونوں بہوؤں سے ہاتھ جوڑ کر معافی مانگنا چاہتی ہوں۔ قرش ادا کرنا ہے، جو میری روح پر بھاری پڑ رہے تھے۔ اس کے علاوہ ابھی مجھے بہت سے حساب پکانے ہیں۔ میں ایک خست دل عورت تھی، رونے والوں کو کمرہ جانتی تھی، پر آن کھل بات بات پر جبری آنکھیں بھر آتیں۔

پھر مجھے اپنے بیورو کے بچوں کی آوازیں سنائی دیں۔ تائی ملاں...! تینوں نکال تم سے بھمن نہ ہوگا۔

میں نے دیکھا کہ میرے دائیں طرف ایک چھوٹی سی کھڑکی میں سے روشنی اندر آ رہی ہے اور میرے بائیں طرف، اور میں ایک بڑا سا شگاف ہے۔ شگاف کے اس پار ایک اندھ جبری کھائی ہے۔

”میدیا! دوا نکالیں۔“ نرس روزانہ جاتی داخل ہوتی تو مجھے اٹھاروں سے نماز پڑھتا تھا کہ وہاں لوٹ گئی۔ میں پرہیز کرنے خالق مالک کا شکر ادا کرتی، جس نے مجھے گھبراہٹ سے عین گڑھوں سے نکال لیا۔ میری توبہ قبول کرتے ہوئے زندگی بخش دی۔ یہ وہ پاک ذات اگر چھیننے کا موقع نہ دیتی تو میری دنیا توتاہ

انسان کا جسم ایک مکان سا ہوتا ہے۔ روح کی اچھائیاں اس میں روشنی پھیلاتی ہیں۔ نیکیاں بھلے ابد صحت، ہماری زندگی کو اجلا فراہم کرتی ہیں۔ مٹی سرگرمیاں روح کو اندھروں کے عین گڑھوں میں دھکیل دیتی ہے۔ جہاں جانے کے بعد وہاں آ کر آسمان نہیں راتیں۔“ میرے کانوں میں کسی مٹاؤں کے الفاظ گونجتے تھے، میں بسنے میں شرابور ہوا تھی۔ یاد ماضی، دائمی میرے لیے عذاب بنی ہوئی تھی۔ میں نے اپنی زندگی کو برائی کے اندھروں کے ساتھ پڑا ہوا چڑھایا۔ بیشک لوگوں کا حق مارا، شوہر کو پاؤں کی جوتی سے زیادہ اہمیت نہ دی۔ یوزوسی ساں کی خدمت تو ایک طرف، بیٹے کو بھی ملنے نہ دتی۔ گزرتے وقت کے ساتھ اپنے دو بیٹوں کی شادی کی لڑکی والوں کو فرمائشوں کی ایک بسی لست حمدانی ہمیشہ بہوؤں پر سختی رکھی، پاس پڑوسن والوں کو گناہ زبان سے ایدہ ایدہ جانتی۔ پر قدرت نے مجھے توبہ کا ایک موقع فراہم کیا۔ ایک واقعے نے جیسے میری زندگی ریح بدل کر رکھ دیا۔

بے تہداری تکلیف میں ہی واقع ہو گیا۔ اس معصیت سے نجات ملے گی۔“ ہمدرد عورت نے سہرا اپنے زانو پر رکھ لیا اور کان کان میں بولنے لگی۔ میں نے کوشش کی مگر مجھے لگا کہ ذہن کی سلطنت سے کلر سٹنے سا گہا تھا۔ استغفار منے سے لکڑی نہیں پیا۔ الفاظ کا میں نہیں آ پارے تھے۔ میں دنیا کی بچان تھی۔ ساری زندگی خود غرضی میں گزاری۔ اپنے فائدے کے لیے سامنے والے کا گنا کاٹنے سے بھی باز نہ آئی۔ ساری زندگی لوگوں کے حقوق غصب کیے۔ دنیا کے مکرو فریب میں جکڑی عورت کے لیے جھلا کہاں کا دین...؟ اور کہاں کی عبادت...؟ میں تو خود اپنی تقدیر لکھنے پر جتنی تھی۔ پر آن کیا ہوا...؟

میں نے تو کبھی سوچا ہی نہ تھا کہ جو اللہ کی زمین پر لڑے، آن وہاں سے سزا عطا کر فور سے چلتی ہے۔ کبھی ایسے بے بارہم دگر چار پٹی جیٹا نہ ہو گئی۔ ”بلو جہن میرے ساتھ پڑو“ ”استغفر اللہ“

اسے اللہ میں اس وقت اور آئندہ ساری زندگی تیرے حضور گزری طلب گاؤں۔“ ہمدرد عورت اس کی تکلیف پر بے چین ہو کر خود ہی پڑھنے لگی۔





4

گلر
سائیکولوجی

جن شخصیت کا رنگ کیا ہے؟
 آپ کی کامیابی کس رنگ سے وابستہ ہے؟
 کون سا رنگ آپ کے موڈ کو خوش گوار بنا سکتا ہے؟
 آپ کے تعلقات کس رنگ کی وجہ سے بہتر بنا سکتے ہیں؟
 یہ اور اس موضوع پر بہت کچھ روحانی ڈائجسٹ کے
 عنہ سلسلہ وار مضمون کلر سائیکولوجی میں
 دیکھیے۔
 رنگوں کے اثرات کے بارے میں جاننے اور
 جان سیکھنے اور کامیابیوں کی طرف قدم بڑھانے

آس کی اہمیت کا اندازہ آپ اس بات سے لگائے
 کہ کائنات میں ہمارے سروں پر موجود قدرتی
 ماحولانہ فضا آسمان کہا جاتا ہے۔ کسی بھی کوئی میں
 اس کا رنگ نظارہ ہی نظر آتا ہے۔ اور اگر موسمی
 تغیرات یا آلودگی کی وجہ سے اس کا نظارہ گھبرائی
 بادلوں سے ڈھک جائے یا اس سے سیاہ ہو جائے یا کھیر
 ڈوبے سورج کی کرنیں اسے سرخ بیٹے، مارننگ سٹیز
 دے دیں تو بھی آسمان خوبصورت تو ہوتا ہے مگر
 کشادگی، محفوظ اور سکون کا جو احساس نکلا صاف نظارہ
 آسمان دیتا ہے۔ یہ خوبصورتی اس کا فیم ہائیڈرول نہیں
 ہو سکتی۔ گو کہ ہم جانتے ہیں کہ آسمان ہوا سمندر ان

نظارہ رنگ دینا میں سب سے زیادہ پسند اور
 مستجاب کیا جانے والا رنگ ہے۔
 اس رنگ کے خواص اور انسانی نفسیات پر اس
 کے اثرات آسمان کی طرح لامحدود اور سمندر کی
 فضا پر وسیع ہیں۔ نظارہ رنگ کھلے پن کا احساس دیتا ہے۔
 اس رنگ کی صفائی اور سب کو اپنا بنا لینے کی صلاحیت
 اسے دکھانے کا رنگ بناتی ہے۔
 یہ کیا خواص ہیں جن کی بنیاد پر نظارہ رنگ ہر رنگ
 میں ممتاز نظر آتا ہے؟



کی اعتماد کے ساتھ

عظیمی لیبارٹریز کا

عرق گلاب



کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں

یا ہوم ڈیلیوری کے لیے رابطہ کریں:

021-36604127

کارنگ نیا نہیں ہوتا۔ مگر یہ بھی جانتے ہیں کہ ہوا میں سب سے زیادہ مقدار آکسیجن اور نائٹروجن کی ہوتی ہے۔ جب ریلے انکلیٹرنگ یا اسکاٹی ریڈی ایشن کی وجہ سے سورج کی روشنی کروٹوں کی صورت میں فضاء میں بکھرتی ہے تو ہوا میں موجود آکسیجن اور نائٹروجن کے شفاف اور بے رنگ مالیکیولز کم ویلیوہت کی نیلی شعاعوں کو زیادہ جذب کرتے ہیں۔ جس کی وجہ سے آسمان اور سمندر ہمیں نیلا نظر آتے۔

یہ ارتعاشی حرکت اس کرن کی طول موج کے بالواسطہ تناسب میں ہوتی ہے۔ یعنی شعاع کی جتنی لمبی طول موج ہوتی ہے اس میں اتنی کم ارتعاشی حرکت پائی جاتی ہے۔

جیسا کہ ہم نے پچھلے باب میں آپ کو بتایا تھا سرخ رنگ گرم ترین رنگ مانا جاتا ہے۔ اس کی گرم بنیادی وجہ اس کی ارتعاشی حرکت کا سب سے کم اور طول موج کا سب سے زیادہ ہونا ہے۔ سرخ رنگ کے برعکس نیلے رنگ کی تیز ارتعاشی حرکت اور کم طول موج اس میں مضطرب پیدا کرتی ہے۔ شفاف رنگ کی نسبت سے یہ انسانی ذہن پر سکون اور آسٹھی کے اثرات مرتب کرتا ہے۔ اس کی اسی مضطرب اور سکون کی مناسبت پر عام طور سے رات میں دوپہی روشنی کے لئے جانے والے نائٹ بلب نیلے رنگ میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

نیلا رنگ کھلے پن کا احساس دیتا ہے۔ یا بلوں کے نیچے کے کنٹریٹ زون فراہم کرتا ہے۔ مختل اسٹینڈیٹ آف ہیلتھ، ویلیو، اور ویلنگٹن ڈی ڈی میں ایک تجربہ یک خلوی جاندار امیبا پر کیا گیا ہے۔ اس کے لئے امیبا کو پیلے نیلی روشنی میں رکھا گیا۔ نئی روشنی میں امیبا نے خود بالکل ڈھیلا چھوڑ دیا۔ اس کی حرکت تصویر سے مگر پچھلی ہوئی تھی اور اس کی ساخت مکمل طور پر واضح تھی۔ اسی امیبا کو جب سرخ رنگ کی روشنی میں رکھا گیا تو یہ یک خلوی جاندار مکمل طور پر سکوا گیا۔ اپنے آپ میں جیسے سمٹ گیا تھا۔

رہبرجہ زنیٹیک کا نام دیا۔ اپنی شگالی خواص کی وجہ سے بھی نیلا رنگ خاص اہمیت رکھتا ہے۔ زنیٹ قدیم سے نیلے رنگ کے صاف شفاف جگدر خلم کول، ودماغ قوت بخشنے اور کئی امراض کے علاج کے لئے پہنا جاتا رہا ہے۔

نیلا رنگ مردوں کا رنگ ہے؟

نیلا رنگ مردوں کا رنگ ہے؟ اس کا جواب ہے نہیں۔ ہمارے جواب کی تفصیل یہ ہے کہ ویسے تو نیلا رنگ خواتین و حضرات دونوں میں یکساں مقبول اور پسند کیا جاتا ہے۔ مگر جب دونوں اصناف میں تعزیر یا موڑنے کے بات آتی ہے تو رنگوں کی تقسیم میں سرخ رنگ خواتین کے نام feminine color اور نیلا رنگ مرد حضرات کے نام masculine color اور موسم کیا جاتا ہے۔

ایسا کیوں ہے؟ اس کی وجہ پچھلے باب میں ہم نے آپ کو کھل رنگ کے arche type نظریے اور mirror image کے بارے میں تفصیل سے بتائی تھی۔ اور خواتین کے سرخ رنگ پسند کرنے وجہ سے بھی تفصیل سے آگاہ تھا۔ کلر سائیکولوجی میں نیلا رنگ نسوانیت کا رنگ ہے۔ اور اس میں نسوانیت کا مضربتاب ہے۔ اسی وجہ سے کھل رنگ کے arche type نظریے کی بنیاد پر مخالف جنس میں کشش کے اہم مرد حضرات نیلے رنگ کے لئے وہی کشش رکھتے ہیں جو خواتین سرخ رنگ کے لئے رکھتی تھیں۔ اور اسی وجہ سے یہ مرد حضرات کا سن بھاتا

رنگ سمجھا جاتا ہے۔

انسانی نفسیات پر نیلے رنگ کے اثرات

ہے اگر ماہر کارنگ نال ہے تو اعتبار کارنگ نیا ہے۔ نیلا رنگ آپ کو پر امن رہنے، رسالت سے معاملات کو سمجھنے اور احساس ذمہ داری کی ترقیب دیتا ہے۔

ہے نیلے رنگ میں وفا شعاری ہے۔ نرمی ہے، خوش گفتاری ہے۔

ہے وہ افراد جن کی شخصیت میں نیلا رنگ نمایاں ہوتا ہے ایسے لوگ نرم دل، پر غلطی اور حساس طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔

ہے مستقل مزاج ہوتے ہیں۔

ہے کیونکہ اس رنگ میں نظم و ضبط ہے۔ ایسے افراد جدید تعلیم کو آسانی سے قبول نہیں کرتے۔

ہے لڑائی جھگڑے سے بچنے کی خوش کرتے ہیں۔

ہے اپنی سوچ اور نظریات کے مطابق زندگی گزارنا پسند کرتے ہیں۔ اور اکثر ان پر لڑائی ہے

ہے اگر پر وقصن کی بات کریں تو ایسے تجار تیارے جہاں اعتبار سبھی کچھ ہے جیسے فائنل، انٹورنس، بیکنگ، اکاؤنٹس وغیرہ کے شعبہ جات۔

ہے ریسرچر جزیبائی ہیں کہ ان کی خوش گفتاری، ذہانت اور قابل اعتبار شخصیت انھیں اچھا اور کامیاب استاد اور رہنما بناتی ہے۔

ہے نیلا رنگ تعلقات کا رنگ ہے ایسے افراد کی کیونکیشن مکمل بہت اچھی ہوتی ہیں۔

ہے باہم کرنے میں ماہر ہوتے ہیں اور ایسے افراد کی دونوں ذہن بل کیونکیشن متاثر کن ہوتی ہے۔

ہے ایسے خیالات اور جذبات کا اظہار بہت ضروری ہے کرتے ہیں۔

ہے جسمانی صحت طلب کام میں زیادہ خوش محسوس نہیں کرتے۔ ایسے افراد آرام طلب تو نہیں مگر سہولت اور آسائش طلب ضرور ہوتے ہیں۔
ہے کھانے پینے کے زیادہ شوقین نہیں ہوتے۔ ان کی بچوں بھی کچھ کمی ہوتی ہے۔

انرجی بن

انرجی بن پر بات کرنے سے پہلے ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ انسان بڑھ کر ہی نہیں دور کرتی برقی روٹی کو سیکرڈائیز (Synchronize) کرنے میں غلط رنگ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دل دماغ اور دوسرے کا تعلق آپس میں جوڑتا ہے۔ اسی لیے اس رنگ کو مذہبی تقدس بھی دیا جاتا ہے۔

اب جانتے ہیں اس انرجی بن کے مقام اور کام کے بارے میں۔

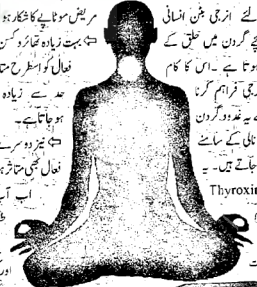
نیلے رنگ کے کے انرجی بن انسانی کھوپڑی کے بالکل نیچے گردن میں خلق کے بالکل نیچے موجود ہوتا ہے۔ اس کا کام تھاروٹائڈ گلینڈ کو انرجی فراہم کرنا ہے۔ تخلی کی شکل کے یہ تھروٹو گردن کے اوپر، سائنس کی نالی کے سامنے والے حصے میں پائے جاتے ہیں۔ یہ

تھاروٹکسین ہارمون Thyroxin

پیدا کرتے ہیں جو جسم

کے سارے خلیوں

کے متبادل ذمہ میں اہمیت



رکھتا ہے۔

ہے آسکین انسانی زندگی کا بنیادی جزو ہے اور خون کے ذرے ذرے کی ضرورت ہے۔ خلیوں میں آسکین کے استعمال اور حرارت پیدا کرنے کی شرح پر اثر انداز ہوتا ہے۔

ہے تھاروٹکسین جسم میں دوسرے نئے والے دوسرے صارموں کے اخراج اور ان کے تعادل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ہے جسم کی دوسرے ہارمونز کے لئے حساسیت کو بڑھاتا ہے۔ خاص طور سے ایڈرینالین کے لئے۔

ہے انہی وجوہات کی بنا پر تھاروٹکسین کی معمول سے بہت کم یا زیادہ مقدار جسم کے فعل کو متاثر کرتی ہے اور مختلف توجید گلوں کا باعث بنتی ہے۔ مثلاً تھاروٹکسین ہارمون کی ناکافی مقدار ذہنی پسماندگی یا کمزوری کی اہم وجہ بنتی ہے۔ بہت ہی کم تھاروٹکسین سے جسم میں سستی پیدا ہوتی اور وزن کے بڑھنے سے

مریض موٹاپے کا شکار ہو جاتا ہے۔

ہے بہت زیادہ تھاروٹکسین کا اخراج بھی جسم کے فعل کو مضر متاثر کرتا ہے کہ مریض حد سے زیادہ چست اور باوقار ہو جاتا ہے۔

ہے تیز دوسرے ہارمونز کا اخراج اور فعل بھی متاثر ہوتا ہے۔

اب آپ کو بتاتے ہیں عام طور پر نیلے رنگ کی انرجی بن یا زیادتی کیا نشانیات اور کمزوریاں

کرتی ہے۔

نیلے رنگ کی انرجی بن کی انرجی بن کمزوریاں

کلر سائیکولوجی کے مطابق نیلے رنگ کی یا زیادتی سے پیدا ہونے والی نفسیاتی کمزوریاں یہ ہیں۔
ہے اگر وہ لفظوں میں بتانا چاہیں تو اعصابی دباؤ اور بے رہا سوجن کا جو مہلے رنگ کی کمی کا عہدہ ہے۔
ہے اس کی کمی سے جمجمہ صلابت اور غصہ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

ہے ایسے افراد جینچے چلائے اپنے غصے اور بے زاری کا اظہار کرتے نظر آتے ہیں۔

ہے مزاج میں بیزاری، استیصال کا خوف رہتا ہے۔

ہے اس رنگ کی زیادتی اداسی، تھمائی پسندی کو مدحت دیتی ہے۔ خیال پن پیدا کرتی ہے۔ اسی کے اکثر اسے اداسی کا رنگ بھی کہتے ہیں۔

ہے انگریزی کا ایک مشہور فریز کہ اگر کوئی کہے نیلے بلو تو اس کا مطلب ہے کہ وہ تھمائی محسوس کر رہا ہے۔ اسے کچھ جسمانی سرگرمی کی ضرورت ہے۔

ہے چونکہ اعصابی تناؤ کو دور کرنے میں یہ رنگ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذہنی سکون کے لئے کلر تھراپی میں اکثر نیلیوں کو نیلی روشنی کا مراقبہ بھی کروایا جاتا ہے۔
ہے یہ بچوں کو کم کرتا ہے اور نبض کی رفتار و سستی کرتا ہے۔

ہے ایسے افراد بہت زیادہ سوچتے ہیں اور بال کی کھیل اٹھانے میں لگے رہتے ہیں۔

ہے شہر میں حد درجہ جذباتی سا تھاپہ رکھتے ہیں لگے اب ہم ایک نئے رنگ پر بات کریں

کے کلر سائیکولوجی کے سلسلہ تحریر پر آپ کی آراء کا اظہار رہے گا۔



اگر آپ یہ جانا چاہتے ہیں کہ آپ کی شخصیت کا رنگ کیا ہے؟
اگر آپ صحت کی بہتری کے لیے رنگوں کا مناسب استعمال جانا چاہتے ہیں۔ یا اپنی صحت اور زندگی میں درپیش مسائل کے لیے کلر سائیکولوجی کے حوالے سے رہنمائی یا مدد چاہتے ہیں تو آپ اپنا مسئلہ ہمیں لکھ بھیج سکتے ہیں۔
خط کے لیے ہمارا پتہ ہے۔

کلر سائیکولوجی۔ روحانی ڈائجسٹ نامہ آہم کارائی۔

colourpsychology@gmail.com

مزید رابطے کے لیے ہمارا فیس بک پیج ہے

facebook.com/colourpsychology



ہے۔ کلر سائیکالوجی کے سلسلہ تحریر پر آپ کی آراء کا
انتقاد ہے۔ گا۔



آرک آپ یہ جانتا چاہتے ہیں کہ

آرک آپ کی شخصیت کارنگ کیا ہے...؟

آرک آپ صحت کی بہتری کے لیے رجحانوں کا

مناسب استعمال جانتا چاہتے ہیں۔ یا اپنی صحت اور

زندگی میں درجہ پیشی حاصل کرنے کے لیے کلر سائیکالوجی

کے حوالے سے رہنمائی یا مدد چاہتے ہیں تو آپ اپنا

مسئلہ ہمیں کچھ بھیج سکتے ہیں۔

خط کے لیے ہمارا پتہ ہے۔

کلر سائیکالوجی، روحانی ڈاکٹریٹ۔ ناظم آباد کراچی۔



colourpsychology@gmail.com

مزید رابطے کے لیے ہمارا فیس بک پیج ہے

facebook.com/colourpsychology



کر سکتی ہے۔

طبیعیاتی اور نفسیاتی کمزوریات

کلر سائیکالوجی کے مطابق نیلے رنگ کی کمی یا

زیادتی سے پیدا ہونے والی نفسیاتی کمزوریاں ہیں۔

ہذا اگر دو لفظوں میں بتانا چاہیں تو اہم صلابی و بااؤرنے

سربا سوچ کا مجموعہ نیلے رنگ کی کمی کا عنصر ہے۔

ہذا اس کی کمی سے ہتھیاریت اور غصہ میں اضافہ

ہو سکتا ہے۔

ہذا بے افراد جیتنے چلاتے اپنے غصے اور بے زاری کا

واہلہ کرتے نظر آتے ہیں۔

ہذا مزاج میں چڑچڑاپن، مستقبل کا خوف، رہتا ہے۔

ہذا اس رنگ کی زیادتی اوسا، جسمانی پسندی کو دعوت

دیتی ہے۔ خالی پن پیدا کرتی ہے۔ اسی لئے اکثر اسے

اداسی کہاجا سکتی ہے۔

ہذا اگر زندگی کا ایک مشہور فریڈ کہ اگر کوئی کہے

نیگ بولو تو اس کا مطلب ہے کہ وہ تمہاری محسوس کرنا

چاہے کچھ سہلی سرگرمی کی ضرورت ہے۔

ہذا چونکہ اہم صلابی تھکاؤ دور دور کرتے ہیں یہ رنگ اہم

کردار ادا کرتا ہے۔ لیکن جب کہ ذہنی سکون کے

لئے کلر تھراپی میں آئزمریشنوں کو لینی روشنی کا

مراہزہ بھی کروایا جاتا ہے

ہذا یہ بھوک کو کم کرتا ہے اور نبض کی رفتار دھیمی

کرتا ہے۔

ہذا بے افراد بہت زیادہ سوچتے ہیں اور بال کی کھال

اٹرنے میں لگے رہتے ہیں۔

ہذا مشعل میں مدد دہ جذباتی رتاؤ کا اظہار کرتے ہیں

لنگھاب میں ہم ایک نئے رنگ پر بات کریں

رکھتا ہے۔

ہذا آکسیجن انسانی زندگی کا بنیادی جزو ہے اور خون

کے ذرے ذرے کی ضرورت ہے۔ غلیظوں میں

آکسیجن کے استعمال اور حرارت پیدا کرنے کی شرح

پر اثر انداز ہوتا ہے۔

ہذا قہار زندگی میں جسم میں دوسرے بننے والے

دوسرے حار موزوں کے اخراج اور ان کے فعال میں

اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ہذا جسم کی دوسرے ہار موزوں کے لئے حساسیت کو

بڑھاتا ہے۔ خاص طور سے ایڈرینالین

Adrenaline کے لئے۔

ہذا ایسی وجوہات کی بنا پر قہار دوسن کی معمول سے

بہت کم یا زیادہ مقدار جسم کے فعل کو متاثر کرتی

ہے اور مختلف وسیطیہ گوں کا باعث بنتی ہے۔ مثلاً قہار کو

کسٹن ہار موزوں کی کافی مقدار ذہنی پسماندگی کی کمزوری

کی ایک وجہ بنتی ہے۔ بہت ہی کم قہار دوسن سے جسم

میں کسی پیدا ہوتی اور وزن کے بڑھنے سے

مریض ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

ہذا بہت زیادہ قہار دوسن کا اثر ان جسمی جمے کے

فعال کو اس طرح متاثر کرتا ہے کہ مریض

عد سے زیادہ جست اور ہوا پانی

ہو جاتا ہے۔

ہذا نیز دوسرے ہار موزوں کا اخراج اور

فعال بھی متاثر ہوتا ہے۔

اب آپ کو بتاتے ہیں عام

طور پر نیلے رنگ کی کمی

یا زیادتی کیا نقصانات

اور کمزوریاں پیدا

ہذا اپنے خیالات اور جذبات کا اظہار بہت خوبصورتی
سے کرتے ہیں۔

ہذا جسمانی صحت طلب کام میں زیادہ خوشی محسوس

نہیں کرتے۔ ایسے افراد آرام طلب تو نہیں

مگر مزاج اور آسائش طلب ضرور ہوتے ہیں۔

ہذا کھانے پینے کے زیادہ شوقین نہیں ہوتے۔ ان کی

بھوک کچھ بھی کم ہی ہوتی ہے۔

ارزہ

ارزہ میں بات کرنے سے پہلے ہم آپ کو

بتاتے ہیں کہ انسانی زندگی کی بنیاد پر کئی برنی رو

کو جیکرنا میگز (Synchronize) کرنے میں غلط

رنگ اہم کردار ادا کرتا ہے۔ دل و دماغ اور روح کا

فعلی آئین میں جوڑتا ہے۔ اسی لئے اس رنگ کو

ذہنی تقدس بھی کہا جاتا ہے۔

اب جانتے ہیں اس ارزہ میں کس مقام اور کام

کے بارے میں۔

نیلے رنگ کے لئے ارزہ میں انسانی

کھوپڑی کے بالکل نیچے گردن میں نطق کے

بالکل نیچے موجود ہوتا ہے۔ اس کا کام

قہار دماغی گلیٹک اور ارزہ فراہم کرنا

ہے۔ عقلی کی شکل کے یہ تھوڑے گردن

کے اوپر، سانس کی نالی کے سامنے

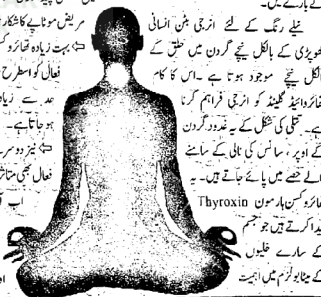
والے حصے میں پایا جاتا ہے۔ یہ

قہار دوسن ہار موزوں Thyroxin

پیدا کرتے ہیں جو جسم

کے سارے تھلیوں

کے بناؤں میں اہمیت





آج دنیا بھر میں ہزاروں تہاہل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر، جوہرات، پانی، خوشبو اور ہری ہری بوٹیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، انکو پیچجر، انکو پریٹزر، رٹائلکسولوی، پیسو تھراپی، شیاسو، اینگریڈر، کھنکھ، آیورویدا، فینگ شوئی، ٹائی چی، آزیٹ یولوی، کائتسو لوی، سنان، کی کونگ وغیرہ بھی تہاہل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔

فینگ شوئی 風水 فنون

فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق زمین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے تو زمین و آسمان میں معمولی تبدیلیاں سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں روپ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی کمزوری کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ اردو عالمی ذہانت کے کارکن کے لیے چین کے معروف طریقے فینگ شوئی پر ایک تحریر۔

فینگ شوئی اور صحت Feng Shui & Health

گزشتہ سے بیوستہ ڈنگ ڈنگ دور میں بہت تیزی سے بھائی بھائی ختمی ساتھ میں خوب ہنسی کی آوازیں بھی آ رہی تھیں۔ اب وہاں آگے جاؤ جلد ہی دیکھو یہ واقعہ میں کہاں ہے۔ اپنٹل نے اپنی تیاری کو فائل چمڑ دیتے دے دہن سے چلا کر کہا نوکر تقریباً ہوتے ہوئے روزانہ تک پہنچے تھے۔ میں گت گھنٹے ہی جیسے ہوا چل گیا۔ خواہمیں کا ایک ٹولہ ہنٹا کھنکھاتا ہاں ہنٹا ہنٹا اندر گستاخا گیا۔

جو ایک بات سب میں شایینہ جمیل کا سن تھی وہ یہ کہ ہر فرد کی طرح اس مرتبہ بھی ان کی نظریں گھر کے کونے کونے پہ گئی تھیں۔ جیسے کچھ ڈھونڈ رہی ہوں یا چیک کر رہی ہوں۔

اپنٹل نے آئینے میں خود کو دیکھ کر سو میں سو فہر دے اور سلاچی کا پلو سنہاٹی مہمانوں کا استقبال کرنے کے لیے باہر لاؤنگ میں چلی آئی۔

باہر نکلے ہوئے اس نے ایک طائرانہ نظر کھانے پینے کے لوازمات سے بھی ٹھیل پر ڈال لی۔ جسے اس کے گھر کے باہر شیف نے انوار و اقسام کے کھانوں



سن ریز ہر بل شیمپو یا عطیسی لیہار نریز کی دیگر پروڈکٹ کے لیے کراچی میں ہوم ڈیلوری کی سہولت بھی موجود ہے۔ کراچی اور حیدرآباد کے مختلف علاقوں میں اسٹاکٹ کے نام جاننے کے لیے یا ہوم ڈیلوری کا آرڈر دینے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے۔

021-36604127

تے بہت خوبصورتی سے سجایا تھا۔

”ہائے ایشل“، آرزو نے دور سے ہی دیکھا اور جوئے پر دھب سے بیٹھ گئی۔

”نی بیوی پر سلیف کیا کرتی ہو؟“ آرزو کے ساتھ بیٹھی روانے نے ذہنی طور پر سرگوشی میں اسے ٹوکا۔

”بھابھی کیا کہیں گی۔“

”آئی ڈنٹ کبیر میری حال کا گھر ہے، جیسے چاہے بیٹھوں۔“ آرزو کی بیویوں نے ہی نہیں۔

”دیکھی ہو جان۔“ ایک آئی اے کے کال پر بیاد

کرتے ہوئے کہا۔

”بالکل ٹھیک، کوئی آئی۔ ایوری ٹھنک از

پریکٹ۔“ وہ اتر کر بولی

”کانو اور بیٹی کہاں ہیں۔“ کوئی آئی نے ایشل کے

کاٹوں میں بیروں کے تاپوں کو برائے غور سے دیکھتے

ہوئے چوچھا تھا

”جی وہ جی آئی ہیں۔“

آئی آرزو کے برادر میں جا کر بیٹھ گئی تھیں۔

ایشل ان کو اپنی جانب اس طرح گھور تا دیکھ کر

پہانے سے اندر بچلی گئی۔

”ہائے کتنے سوئے بہرے کے جاہلوں ہیں۔“

”جی جی...“ آرزو نے طنزیہ مسکراہٹ سے کہا

”آپ نے کافی میں بہرے کا بریزلٹ نہیں

دیکھا۔“ وہ جمل کر بولی۔

”ہیں اچھا۔“ انہیں جیسے متاثر ہوا

”امیر کبیر خاندان کا قاعدہ بھی تو ہوتا ہے۔“

جاننے والے رائل بھائی اس مرتبہ کیا لایں گے اس

کے لئے۔“

”اوہ تو تم اتنا جیل کیوں رہی ہو۔“

”بیوی ہے ان کی۔ اب اس کے لیے نہیں لائیں

گے تو پھر کس کے لیے کریں گے۔“ روانے نے ایک بار

پھر آرزو کو جھکا۔

”میں کیوں نہیں ہوں گی۔ وہ تو بس اپنی فضول

خرچہ پر بات کر رہے ہے۔“

”رائیل ہے ہی بڑا شوقین مزاج۔ اس کا ایک

بھی شوق ہے گھر کو سجائے گھر والوں کو سجائے۔ بس

یوں سمجھو کہ وہ اپنی محبت کا اظہار لفظوں سے نہیں

سجائتے کرتا ہے۔“ بی بی ماں نے شاید انداز آئے

ہوئے ان کی بات میں بس نہیں۔ اس لئے مسکراتے

ہوئے بولیں۔

”سب بی ماں سے بڑے ادب سے ملیں۔

”ہاں جی ہر بار ایشل بھابھی سے روپ میں جی

دیکھتی ہیں۔“ روانے اشارت سے بولی

”جگ جانے ماں نے آپ کے گھر جب بھی آتے

ہیں ہر دفعہ ایک نیا ڈیکور ایک نئی لائف نظر

آتی ہے۔“

آئی کی نظر سامنے وال پر گلی سبزی پر پڑی۔

”آئی تمک لاسٹ منٹھہ یہ نہیں تھی۔“

”جی بہت اچھی بیوی ہے آپ کی۔ یہ لاسٹ

دیکھ روپ سے لی تھی۔“

”بہت اچھا نسیٹ ہے راجل کا۔“

”اسے آئی یہ راجل نے نہیں میں نے پسند کی

تھی پورے اینٹ ہنڈریڈ پاؤنڈ کی ہے۔“

روانے نے دل میں ایت ہنڈریڈ پاؤنڈ کو

روپے میں کوٹ کر ناسخ کر دیا تھا۔

ایشل کے لئے لوگوں کے متحیر انداز ان کی

رنگ بھری نظریں اور عجیب عجیب سے سوالات

بولی سے نہیں تھی۔ جب سے اس کی شادی ہوئی تھی

اس نے راجل کو بے انتہا شوقین مزاج بنا لیا تھا۔

گھر کی سجاوٹ کا سب سے شوق تھا۔ کون سی چیز

کہاں رکھنی ہے۔ کس طرح سجانی ہے۔ اسے خوب

بچہ خانہ کے اطراف گاڑوں کو اچھوڑا بیٹھا چائیں اور

ٹھارے سے سجایا گیا تھا۔

ایشل کی اکثر ایسی بات پر راجل سے لڑائی بھی

ہو جاتی۔ وہ بھی اپنی سر مشی سے کوئی چیز کہیں رکھ

دینا تو راجل کو لگتا شاید یہ یہاں سوٹ نہیں کرتی۔

ایشل کے ساتھ ساتھ وہ گھر گلی سجاوٹ کے

ماتلے بہت بخوشی تھا۔

جب بھی کہیں روپ پر جانا گھر کے لئے اور گھر

داہوں کے لئے کوئی نئی چیز تھو ضرور ساتھ لاتا۔

اور جب سب ساتھ جاتے تو کھوسے پھرنے کے تو

اپنی ہی حسرت تھے۔

ایشل اور راجل کے لئے اپنے دو بچوں کے

ساتھ زندگی خرابوں کی سی تھیں تھی۔

بی بی ماں کا حکم تھا کہ مینے میں ایک بار تو خاندان

داہوں کی دعوت کرنی چاہیے۔ اسی پہانے سب ایک

”دوسرے مل لیتے ہیں۔ آج کی دعوت بھی اسی

طیلا کی ایک تھی۔“

”ابھابھی اب پہلے ہیں۔“ پر تعیش کھانے کا

لفظ اٹھانے کے بعد مہمان کھڑے ہو چکے تھے۔

”اوکے ایشل بھابھی۔ ٹیکسٹ منٹھہ ملیں

گے۔ بیبے راجل بھائی اس مرتبہ کہاں گئے

ہے۔“

”توہیر کے لئے ہیں برسوں آجا میں گے۔“

”تھک... اسے پھر تو آپ کو بھی جانا

چاہئے تھا۔“

”ہاں بھابھی تو گھر کے ٹیسٹ تھے اس لئے

رک گئی۔“ وہ بے جی جی کی بار بھابھی ہوں۔ سچ اب تو پور

ہو جاتی ہوں ایشل نے بھی کوئی کسر نہیں چھوڑی

تھی۔“ آرزو بس مسکرا کر رہ گئی۔

”پھر تو لگتا ہے اس بار پھر جلدی لگانا پڑے گا۔“

ردا بیٹے ہوئے بولی

”بھئی کو گھر بھروسہ نہیں کہیں ایشل غور ہی نہ

لے آئیں۔“ سب کی استہزاء نظروں پر اس نے

جلدی سے بات پوری کی۔

”تم جی ہاں۔“ اس کی بات پر سب کی بی بی نگل

گئی اور ایشل چھپ کر رو گئی

❖ ❖ ❖

”پوپ پوپ...“ راجل کی گاڑی کا شور اس

کے آنے کی اطلاع دے رہا تھا۔

تو قح کے مطابق اس کی گاڑی کے ساتھ ساتھ

ایک سوزوکی بھی تھی۔ ایشل نے غور سے دیکھا وہ

سوزوکی نہیں ٹوک تھا جس میں کچھ خاصی اونچی پہاڑ

سی کوئی چیز دھکی ہوئی تھی۔

کہیں سچ جے تو ایشل غور ہی تو نہیں لے

آئے۔ ایشل گھر میں ٹرک آتے دیکھ کر دل ہی دل

میں سوچنے لگیں۔

”آرام سے اتارنا، دھیان سے کوئی بھی چیز

گرنے نہ پانے۔“ نوکر سلمان اتارنے میں

لگے گئے تھے۔

”صاحب انہیں کہاں رکھنا ہے...؟“

کپڑا پہنانے پر اس کے سامنے پونانی آرٹ کے دو

پتھر کے بے دو بڑے مجسمے تھے۔ جو یقیناً کارگو

لائے گئے تھے۔

ان کی کارگری دیکھنے کے لائق اور مجسمہ ساز کی مہارت قابل ستائش تھی۔
”یہ کیلے آئے آپ... اتنے بڑی اسٹیجوز کہاں رکھیں گے انہیں...؟“ وہ ان کے ساز سے گھر آئی۔

”ہاں سٹینس کے ساتھ جس ہو کس میں سٹیجنگ تھی وہیں ایئر سٹریس سے لے کر...“
”تو کوئی چھو جلیٹ آؤٹ کر لیتے۔“



”ہاں سب انڈر پلانٹس ہیں۔“
”لیکن گھر میں جگہ کہاں ہیں۔“ وہ اٹھ بولے۔
”پہلی ہی کیا کر ڈیکور ہے جو اب یہ بھی...“
”اور وہ تم اندر جاؤ پلیز۔“ رائل کو اس کا ہاتھ پالک بھی اچھانڈ گیا۔
ایٹل کا موڈ بیزس دیکھ کر کچھ اپٹ ہو گیا۔
”ہیرس گئے تھے تو کوئی ڈائمنڈ نیگل ہی لے آئے اب اچھے مہینے دو سٹوں کو کیا دکھاؤں گی بے اسٹیجوز یہ پورے۔“

پھر یہ چلا کر ہیرس کی کیمنی کے حوالہ اٹھیں جاپان کی ایک مشہور کیمنی کو دیا گیا جو پوزل اور وہ ہو گیا تھا۔ رائل کی خوشی کا وہ تو فیضان ہی تھا وہ جلد از جلد انہوں کی یہ ذیل نائل کرنا چاہتا تھا۔
”مجھے ہنڈت جت لگ جائے گا۔“
”لیکن میرے لیے کچھ ڈھنگ کا سرور مل جائے۔“

”اور سب بند آگے اس لے لے لے۔“
”اور پھر اپنے ہیرس کے کلائینٹ پر دھاگ بھی تو بٹھائی تھی“ رائل بہت خوش تھا۔ اس کی ڈیل کامیاب ہوئی تھی
”مگر اتنی بڑے رکھیں گے کہاں؟“
”ارے سبے ان کی جگہ ہی جائے گی۔ تم فکر کیوں کرتی ہو۔“
”نی مال تو انھیں لائڈج میں رکھو اور... اور یہ اتنے سارے پلائٹس...“ فوکر ڈن کی ایک قطار پورے اٹھائے اندر چلی جا رہی تھی۔

”دست اور خانہ ان والے نظر آرہے تھے۔ جن کی نظروں اور کیمنی سٹینس بہت اچھے لگتے تھے اور اس بار وہ کچھ بہت خاص دیکھنے کی منتظر تھے۔
”اچھا بالے آؤں گا۔“ ابھی وہ نکل ہی رہا تھا کہ اس کا تیل فون بجنے لگا
”ہاں کوہ۔“ وہ گاڑی میں بیٹھے ہوئے بولا، مگر پھر جس یوز میں تھا۔ وہیں کر گیا۔
لیکل ایئرز کی وجہ سے فلائٹ کیسل ہو گئی تھی۔ اور دوسری ایئر لائن سے آرجنٹ کٹ بھی آگیا رات کا ملتا تھا۔

اس کا پانا سروری تھی۔
مگر یہ اچانک کی راکٹ۔ وہ انٹرنیٹ کھول کر بیٹھ گیا۔
”ٹیکسٹ ڈو سٹ ایسٹ ڈیل ہاتھ سے نہیں لگی۔“ اس نے سمجھے تھے انداز میں انگریزی لیتے ہوئے کہا۔
”ایسا ہو آپ تو اتنی ٹریڈنگ کے بعد بھی ایسے نہیں سمجھتے۔ مگر بیٹھے نہت چٹنگ میں شگ لگے۔“
”ہاں یاد آج کل سر بہت بھاری بھاری رہتا ہے۔“ چائینس کیوں
”ٹائٹریڈنگ کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔“
”سے نی۔ چلو آج دنز کہیں باہر کرتے ہیں۔“
اس نے کندھے اچکانے اور پھر وہ ایٹل کی شکایت دور کرنے کے لئے کھڑا ہو گیا
”ہاں چلیں۔“ وہ تو پیسے تیار ہی بیٹھی تھی
”میں جوں کو تیار کرتی ہوں...“
”ہاں۔ میں اتنے میں لیاں ہی کے پاس ہو آؤں۔“ وہ اٹھ کر ہاں ہی کے کمرے میں آ گیا۔

لیاں ہی بستر پر نرم راز تھیں۔ چہرے سے ان کی طبیعت ٹھیک ٹھیک نہیں لگ رہی تھی۔
”ایسا وہ لیاں ہی آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں لگ رہی۔“ وہ بے چین ہو گیا
”ہاں سب سے کچھ ٹھکانا ہے۔“
ان نے اچھا لگا کر بکھار دیا۔
”نہیں بخار تو نہیں ہے۔ بس کئی دنوں سے ناگوں میں شہ ہے۔“ وہ بولے۔
”ارے آپ نے کیا کیا نہیں۔“ وہ دو ہاتھ لگا کر دیکھا۔
”ابھی کل ہی تو ڈاکٹر چیک اپ کر کے گیا ہے۔ مگر آنکھ سے بارہو آرام نہیں ہے۔“
اس رات وہ کافی دور تک انہیں کے پاس ہی بیٹھا رہا۔

یہ عین اسکے لئے بہت پریشان کن رہا تھا۔ وہ سر پکڑے بیٹھا تھا۔ جب سے اس نے بڑس کی باگ ڈور سنبھالی تھی۔ اس کا اپنا بار ہوا تھا۔ جان کے بائیر ان کے بہت پرانے کلائینٹ تھے ان کا یوں سیسپل کو ریٹیکٹ کر دینا۔
یہ اس کی کیمنی کی ساکو کے لئے اچھا سامان نہ تھا۔ یہ بہت عجیب ہی صورت تھی۔ لیٹر کی کی وجہ کے مسئلہ ڈیلے۔ کیمنی ٹھہر چکا تھا۔ ڈاکٹر کی جانب سے کوئی ایئرز کھڑا ہونے لگا تو کیمنی پائلٹس کو شکایت ہونے لگیں۔ مگر میں ابھی خاصی صحت مند لیاں ہی کی طبیعت بھی ٹھیک نہیں رہتی تھی۔
سٹیٹنگ کیسل ہو گئی ہے۔ رائل کو حیرانی ہوئی کیوں کہ آج سے پہلے کیمنی ایسا نہ ہوا تھا۔

منہ دھرتے ہیں۔ خصوصاً انصاف کا اور ایک ذہن برہن میں تھا۔ وہ کسی ذہنی عجز ان اثر کو عمل کرنے اور برسوں کی سادگی کے ساتھ رکھنے میں کامیاب ہو رہا تھا۔

مگر مسائل تھے کہ خیال میں پھرتے تھے۔ راجل کی توجہ اس وقت زیادہ بڑھ گئی جب وہ لوکل باؤز ساتھ چھوڑنے لگے اور اپنے ہی ملک میں ان کے نال کی زمین کا ہونے لگی۔ جس سے ان کو کروڑوں کا نہیں اربوں کا نقصان ہوا۔

اگر ہاں ہی کے گھٹوں کے درد نے شدت اختیار کرنی تھی۔ وہاب وہ دم میں نہیں چل پاتے تھے۔ کسی اسپیشلسٹ کی سربراہی کے پاس کوئی عمل نہیں تھا۔ وہاں سے چل کر گئے۔

گھر میں ہی دارمیل کے دل میں خیال آیا کہ

”آپ پوچھیں ناں اپنے دوستوں سے جو بڑھوسے کے بارے میں بتاتے ہیں۔ ان کے حساب کتاب میں کس کام آتا ہے، کس نے جادو کرایا ہے

ہمارے گھر پر۔“ دارمیل کے غصہ ظاہر کرنے پر ایش بولی

”ہمم م م م... ان شام ہی ملتا ہوں ان سے۔“ دارمیل نے قہقہے لگائی

”بولے عملی بات میرے ایک کابینٹ آرہے ہیں۔ بس ایک ٹاکن سائن کرتی ہے۔ اس لئے گھر بلائے۔ تم کچھ رپورٹس کا نظام کروالیا۔“



”مجھے افتخار صاحب سے سناں ہو گئی۔ آئی ہو پ ہم کسٹائمنٹ جلد بھجوا دیں گے۔“

کوئی جواب نہ ملے پر اس نے نظر میں اٹھارہ صاحب کی جانب دیکھا۔

جو بہت فور سے ڈرامیک ڈوم کے انٹرنل سے سٹیجوز کو دیکھ رہے تھے۔ ساتھ ساتھ ان کی ٹاک پورے کمرے میں چلا رہی تھی۔

”افتخار صاحب!...“ راجل نے ڈرامہ آواز سے پکار کر ان کا تہناک توڑا۔

”معاف کیجئے گا۔“ افتخار صاحب جیسے چونک گئے۔ انھوں نے جلدی سے ہاتھ بڑھا کر ٹاکن ٹال دیا۔

”بہت قہمی ہیں یہ۔“ انہوں نے اٹیوڈر کی جانب اشارہ کیا۔

”جیس سے لایا تھا پچھلے سال۔“ اسے جیسے یاد آیا

”اگر آپ برا نہ منائیں تو مجھے اہم کروں۔“ افتخار صاحب بہت مستحیل کر بولے۔

”اسے آپ کا اجازت کی ضرورت کب سے پڑ گئی۔ آپ تو میرے برسوں کے ساتھی ہیں۔“

”جی ہاں ہی کچھ کہنا چاہتا ہوں۔ آپ کو گھر کی سجاوٹ اور قہمی سے قہمی اشیاء چھانے کا شوق آپ کو

والد صاحب سے دوری میں ملا ہے۔ یہ بھی جانتا ہوں آپ کو اس میں مداخلت بھی پسند نہیں...

مگر جو حالات پچھلے کچھ عرصے سے سامنے آ رہے ہیں اس کیلئے ضروری ہے کہ میں یہ بات آپ سے کہوں۔“

”اور آپ کے نجوی دوستوں نے کیا بتایا اس بارے میں کس کی بری نظر لگی ہے۔“

”نام تو نہیں بتایا بس یہ کہا کہ کوئی بہت فری

ہے اور بس کچھ ریمینڈر بتاتی ہیں۔“

”راجل صاحب... کام خراب ہونے کی وجہ اکثر وہ نہیں سمجھتا۔ میرا خود ہونے ہیں۔ میرا مطلب شادوں کی چال کے علاوہ اور بھی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ وہ جاہرا کر بولے۔“

”تم کہنا کیا چاہتے ہو۔“

”دیکھتیے اس سٹیج کے فوم کو آپ صوفے پہ نہیں بچھا سکتے۔ یہ اس لیے تک ہے گا اور یہ ہی آپ نے کسی استمال میں لے پانے۔ اسی طرح سے بڑی چیز کی اپنا ایک جگہ ہوتی ہے۔ ان سب چیزوں کی ایک توانائی ہے۔ اسی ہے۔“

”اب اگر اس کی صحیح سمت یا صحیح جگہ نہ دیکھا جائے تو پھر ڈسٹرینس پیدا ہوتی ہے۔ مجھے شک ہے کہ آپ کو کیا آپ کے گھر میں کسی کو جوڑوں اور ہاتھوں میں شدید درد کی تکلیف کا سامنا ہو گا۔ یا ہو جائے گا۔“

راجل اس بات پر چونک گیا۔ کیونکہ ملاں بی کے ساتھ ساتھ اب ایشل بھی اکثر ناگوں میں درد کی شکایت کرتی تھی۔ اور یہ بات تو اس نے افتخار صاحب کو نہیں بتائی تھی۔

”تم کیا کہہ رہے ہو مجھے کچھ سمجھ نہیں آ رہا۔“

”بس اس سیر کی باتیں اور ان سٹیجوز کو یہاں سے ہٹا دینے اس کے علاوہ یہ نیکلس شاد آپ کو بخوبی صورت لگتا ہے مگر یہ گھر میں رکھنے کے لئے نہیں ہوتا۔ یہ سب فریٹ ٹولز کے اصولوں کے اگلیسٹ ہے۔“

”ٹینگ ٹوٹی...!! میں نے اس کا نام سنا ہے۔ پائینڈ میں لوگ بہت پسند کرتے ہیں اس پر۔“

”جی ہاں یہی نہیں منگرتا جس کی بہت ادا ہوا

ہے اسے میرے آپ نے کیوں بھیجی اس کے لئے کسٹمر نہیں کی۔“ افتخار صاحب نے کھرت بولی۔

راجل کو اٹھارہ صاحب ان بات سے کچھ اسی تھی اس نے ان کے کہنے کے مطابق ڈیکور کو بدلنے کی اجازت دے دی۔ کچھ عرصے کے بعد زیادہ حیرت ایشل کی تھی۔

بہر حال راجل کو سمجھانے میں خاصا وقت لگا تھا۔ مگر وہ بھی سمجھ گیا اور اس نے اس پر عمل درآمد بھی کیا۔ اب کچھ آسپان انداز میں بتاتے ہیں کہ اشیاء کے صحیح سمت میں نہ ہونے سے جہاں آپ کے کارڈر اور تعلقات پر اثر انداز ہوتے ہیں وہاں آپ کی صحت بھی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ جیسے کہ سٹیجوز کا نارنج ڈسٹ میں ہونا جہاں تعلقات میں براہم لا تا ہے۔ وہاں دوستوں کی مدد میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ بالکل اسی طرح کون سے پودے کس سمت میں رکھنے چاہئے اس کا بھی ایک فینگ شوئی اصول ہے۔

نیکلس اور خادو پودے بھی کچھ گھر میں نہیں رکھنے چاہئے۔

فینگ شوئی کے اصولوں کے مطابق کس سمت میں گزربڑیا ڈسٹرینس صحت کے کون سی مسائل اور بیماریاں کھڑی کر دیتی ہے۔ اسی گالی میں ہم آپ کو تفصیلات سے بتائیں گے

(حصہ دے)۔

مجھے دینے سے لگتا ہے مزید معلومات حاصل کی جا سکتی ہیں اور میں اپنے مزارت سے کئی اڈا لیا سکتا ہے۔

پائینڈ میں لوگ بہت پسند کرتے ہیں اس پر۔

Facebook.com/FengShui.Pk.AMS

رنگوں میں اثرات ہوتے ہیں۔ یہ اصول بنیادی ہے، چاہے وہ (رنگ) یا بنی ہو، پیشہ میں ہو، مٹی، پتھر یا حدت میں ہو۔ ہم آج کلوں اور پتھر کے رنگ اور ان کی خاصیتیں بیان کرتے ہیں۔ اگر آپ انہی رنگوں کو پتھروں میں تلاش کریں گے تو بھی مل جائیں گے۔ یہ الگ بات ہے کہ پتھر یعنی ہے اور گیند قیمت کے لحاظ سے ہر آدمی کی دسڑی میں ہے۔

پتھر اور انسانی زندگی



اس کتاب کی تالیف میں خواجه محمد امین علی صاحب کی تحریروں اور دیگر کتب سے مدد لی گئی ہے

نیا لگانے سے پانی سے بھرے شیشے کے گلاس میں ڈالا جائے تو تیل گرم کر میں دو گھنٹی دیں گے۔ رنگوں کے لحاظ سے تیل کی چار قسمیں ہیں، اصل رنگ تیل ہے مگر کئی اور رنگوں کی تھلک اس میں نظر آتی ہیں۔

1- سرخی مائل 2- زردی مائل 3- سیاہی مائل 4- سفیدی مائل اس کی بہترین قسم سرخی لٹکے میں ملتی ہے۔ بعض حضرات سرخی مائل تیل کو اصل، سبزی مائل تیل کو زرد اور سفیدی مائل تیل کو سفید کہتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یہ نہایت خطرناک پتھر ہے اگر اس نہ آئے تو اس کا پینے والا ابھلک مسمیوں میں اور مالا پریشانیوں میں پھنس سکتا ہے، کہتے ہیں کہ اگر یہ داس آجائے تو یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ اس کا پینے والا نہایت مسموم اور دولت مند ہو جاتا ہے۔

سرخی مائل تیل میں روشنی کی لہریں ہوتی ہیں اور وہ نظر بھی آتی ہیں۔ کہتے ہیں کہ یہ تیل خطرناک ہوتا ہے اس کو نہیں پیننا چاہیے۔ جس تیل کو زبرد کہتے ہیں اس میں سبزی کے

گذشتہ سے بیہوشہ
Sapphire

تیل

تیل کو فاری میں یا قوت کسرو، عربی میں یا قوت و اروق، سنسکرت میں اندر نیل اور انگریزی میں سٹافر کہتے ہیں۔ تیل نہایت صاف اور شفاف رنگ کا ہوتا ہے۔ بہت خوبصورت اور چمکدار نیلے رنگ کا پتھر ہوتا ہے۔

اصلی تیل چمکدار پیکانہ اور چمک کی طرح کے رنگ والا تیلی کرفوں والا خوبصورت ہوتا ہے لال پیلے دیوں والا گھسا ہوا بغیر چمک والا ٹوٹا ہوا تیل ناقص ہوتا ہے اور اس کے پیننے سے نقصان کا اندیشہ رہتا ہے۔ اصل تیل کی پہچان یہ ہے کہ گانے کے دودھ میں ڈالا جائے تو دودھ کا رنگ



ULTIMATE ANSWER TO YOUR MEDIA NEEDS.

سند کا کثیر الاشاعت مقبول اردو اخبار



اخبار

جرات

www.juraat.com

32212613 32637641
URL: www.juraat.com // juraat@juraat.com



ماں بننے والی خواتین کے لیے کچھ خاص احتیاطیں

اپنے بچے کی صحت و زندگی کے لیے اپنی عادتوں کو بدلنا ہے۔

عادات کو اپنانے کا عرصہ بھی ہے۔ بری عادتوں کو اچھی اور صحیح عادتوں سے بدل لیں کیونکہ یہاں آپ کے بچے کی زندگی کا سوال ہے۔
دورانِ حمل چند اہم بنیادی احتیاطیں درج ذیل ہیں۔

سگریٹ نوشی

عام حالات میں بھی سگریٹ نوشی صحت کے لیے بے حد نقصان دہ ہے لیکن دورانِ حمل سگریٹ کا دھواں حاملہ کے ساتھ ساتھ بچے کے لیے بھی بہت نقصان دہ ہے۔ سگریٹ

عورت کے لیے نئے ہونے والے بچے کا احساس بہت خراب اور دلچسپ ہوتا ہے۔ معصوم فرشتہ زوہاں کے وجود کا حصہ رہتا ہے۔ ماں اس کی تمام حرکتوں اور بے چینیوں کو محسوس کرتی ہے اور بچے ماں کی تمام خوشی اور غموں کا ائین بن جاتا ہے۔ دورانِ حمل حاملہ کو ہر چیز کے متعلق بے حد احتیاط کی ضرورت ہوتی ہے اس کی کوئی معمولی لاپرواہی بھی بچے کی جان کے لیے خطرہ بن سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جیسے ہی کسی عورت کا حمل ظاہر ہوتا ہے گھر کی بڑی بڑیاں مشوروں کے انبار لگا دیتی ہیں۔ اکڑوں نہ بٹھرو، ہاسی نہ کھاؤ، زور زور سے مت بولو پچو ڈر جائے گا، حیزت چلو وغیرہ۔

حمل کے نو ماہ کو احتیاط و حفاظت کا عرصہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ ہر نیا بچہ سورجِ حاملہ کے لیے نیا چنبچ لے کر طلوع ہوتا ہے۔ حمل کا عرصہ بری عادتوں کو رخصت کرنے اور اچھی



لوہے کی انگوٹھی میں جڑوا کر پھا جاتا ہے۔



شیلہ ہوتے ہیں وہ نلیم باعث برکت ہے۔ اس نلیم کو پہننے والا دردِ گردہ اور گردہ کی پتھری سے محفوظ رہتا ہے۔

Cat's Eye

پہینا

پہینا پتھر کو فادری میں گرہ بچم، عربی میں میں البرہہ اور انگریزی میں اسے Cat eyes کہتے ہیں، ان تمام زبانون میں اس کا مطلب لمبی آنکھ ہے۔ کیونکہ یہ پتھر لمبی آنکھ کی طرح ہوتا ہے۔ اس پتھر کا رنگ خواہ کچھ ہو لیکن اس کے اندر ایک سفید سفید چمکدار ذری (دھار) ہوتی ہے جسے سوت کہتے ہیں۔ اس کی پچھان یہ ہے کہ سورج کی روشنی میں یہ سفید دھارانی لہرائی ہوئی نظر آتی ہے۔



ماہرین کہتے ہیں کہ نلیم پہننے سے دوہن دوست ماں و عزت و وفاقی قوت، نوکری یا کاروبار اور خاندان میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔ صحت کی بہتری میں فائدہ مند ہے۔ نلیم برے اثرات کو دور کر جاتا ہے۔

یہ پتھر زیادہ تر امریکہ، بھارت، سری لنکا اور برازیل میں پایا جاتا ہے۔ عموماً اس پتھر کے چار رنگ ہوتے ہیں۔ زرد، نیلورا، ہبز اور سیاہ۔ ہبز اور زیتونی رنگ کا پتھر اچھا جاتا ہے۔

یہ پتھر عیش، فاقہ اور اعضاء کی استخوان اور قلعہ کی کیفیت دور کرتا ہے، اور اعصاب مضبوط کرتا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہ پتھر ولادت میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ آسیب، اوپری اثر اور جادو ٹوٹنے، سے محفوظ رکھتا ہے۔ سیدھے ہاتھ کی بڑی انگلی میں اس کو پہننے سے ذرا بڑے جو اب نظر نہیں آتے۔ اس پتھر کے اثرات سے پہلے والا نظر بد، آفات اور شریر مخلوقات کے شر سے محفوظ رہتا ہے۔

(حصہ ہی ہے)

ماہرین کا خیال ہے کہ عام طور پر نلیم جو ہیں گھنٹے میں اکثر نا شروع کر دیتا ہے اگر نلیم ٹھیک نہ بیٹھے تو سخت نقصان کا اندیشہ ہوتا ہے۔ شناخت کے طور پر کم سے کم تین دن تک پاس رکھیں اگر برسے خواب آئیں پانچ دن آئے یا چہرے کی عبادت میں فرق محسوس ہو تو پتہ نہیں۔

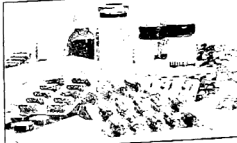
پانچ دن میں ٹھکان کے لئے لی، دل کی بیماری، کھانسی، بخار، کھنوں کی بیماری، دماغی بیماری، کینسر، پیشاب کے متعلق بیماریوں میں فائدہ مند بتایا جاتا ہے، البتہ نو ماہ نلیم پہننا کسی حادثہ کا سبب بن سکتا ہے۔
نلیم پانچ سات، نو ماہ رتی کا ماں سے زیادہ وزن کا ہونا چاہیے۔ اس کو کچھ دھات یا سونے یا پتھر

چھٹی گیس کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

سگریٹ پینے والی حاملہ خواتین کو حمل کا پورا عرصہ چلنے کی شکایت رہتی ہے تحقیق سے ثابت ہوتا ہے کہ سگریٹ نوشی بچے کے دل کی نشوونما پر اثر انداز ہوتی ہے جن والدین یا دونوں میں سے کوئی ایک سگریٹ نوشی کی عادت میں مبتلا ہوتا ان کے بچوں میں دماغ، سینہ کا انٹیکشن یا کینسر کی علامات ظاہر ہو سکتی ہیں۔ جو بچے سگریٹ نوش والدین کے ساتھ پلتے ہیں ان میں اموات کی شرح عمومی طور پر زیادہ ہوتی ہے۔ سگریٹ نوشی کو اوروں کہنے کے لیے یہی وقت مناسب ہے اسے نوزائیدہ کو سگریٹ کے دھوئیں سے محفوظ رکھیں چاہے جاکے یہ آپ کے بچے کے لیے نقصان کا سوا ہے۔

غیر ضروری ادویات کا استعمال

دورانِ حمل آپ کی ہر غذا کا اثر بالواسطہ آپ کی اپنی صحت پر اور بالواسطہ پیٹ میں پلنے والی نئی جان



پر مرتب ہوگا۔ کچھ بھی کھانے سے قبل ایک مرتبہ ضرور سوچیں کہ کھیں یہ غذا بچے کے لیے نقصان دہ تو نہیں ہوگی۔ اگر آپ حمل سے قبل کسی قسم کی ادویات یا ٹاکس کے استعمال کی عادی رہی ہیں تو اس کے متعلق اپنی ڈاکٹر کو ضرور مطلع کریں غیر ضروری ادویات کے استعمال سے دور رہیں۔ جسم کی کمزوری کو

دواؤں کے بجائے غذا سے پوری کرنے کی کوشش کریں۔

خود کو منظم کیجیے

بچے کی زندگی و صحت کی خاطر غیر ضروری کاموں کو ہائے ہائے کہہ دیں۔ اپنے حمل کا خاص خیال رکھیں۔ وقت پر کھانا اور پوری تندرست آپ کی صحت کے لیے بعد اہم ہے۔ ملازمت پیشہ خواتین کام کے ساتھ آرام کو فراموش نہ کریں۔ روزمرہ امور کی فہرست تیار کریں اور ان میں سے غیر ضروری یا کم اہمیت والے کاموں کو سوخت سے نکال باہر کریں۔ یہ وقت اطمینان اور سکون سے رہنے کا ہے۔ رات کو جلدی بستر پر چلی جائیں اور صبح سویرے اٹھنے کی عادت ڈالیں۔ سستی اور آرام طلبی میں مبتلا نہ ہو جائیں۔

قبض

قبض کو پیناریوں کی بڑا کہا جاتا ہے۔ عام آدمی کے لیے بھی قبض کی تکلیف سہانہ رہتی ہے چہ جائیکہ حاملہ اگر قبض کا شکار ہو جائے تو فوری طور پر سدا بہار شفا کریں۔ پانی کا زیادہ استعمال صحت کے لیے مفید ہے۔ سادہ سے پانی کے علاوہ تازہ میلوں کے جوس، گھی اور دودھ کا خوب استعمال کریں۔ چوکر والی غذاؤں کا انتخاب کریں، ہری سبزیاں کو مینیبھی میں شامل کر لیں۔

قبض سے بچنے کے لیے اسپتول کاروزانہ استعمال مفید ہے۔ ایک پیچ اسپتول کو پانی کے ایک گلاس میں مکس کر کے دن میں دو مرتبہ پینے کی عادت ڈالیں۔ اگر قبض شدید صورت اختیار کر جائے تو فوراً اپنی ڈاکٹر کو مطلع کریں۔

پالتو جانوروں کو احتیاط سے رکھیں

کئی افراد گھر میں بلی، کتا، خرگوش یا پرندے پالتے ہیں۔ دورانِ حمل جانوروں کے قریب جانے



انہیں اٹھانے، بٹانے یا ان کی صفائی کرنے میں خاص احتیاط برتیں۔ کوشش کریں کہ پالتو جانور آپ سے دور رہیں لیکن اگر کبھی آپ کو انہیں اٹھانا پڑ جائے تو بعد میں اپنے ہاتھ دھونا اور گزرتے بیویں۔

ڈپریشن سے بچیں

دورانِ حمل ڈپریشن یا کسی بھی قسم کا ٹینشن حاملہ

کے قریب بھی نہ بیٹھے۔ خود کو ہر قسم کے ذہنی دباؤ سے آزاد رکھیں۔

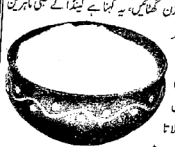


مشکل وقت کاؤٹ کر بہت سے کاموں کا مقابلہ کریں۔ زندگی میں دو چہرے سامنے کا حل ڈھونڈنے کی کوشش کریں۔ اپنا حوصلہ باندھ رکھیں۔ اللہ سے مدد طلب کریں۔ وہی مشکل کشا ہے۔ ماں اگر ذہنی پریشانی میں مبتلا ہوگی تو اس کا اثر بچے پر ضرور مرتب ہوگا لہذا احتیاط برتیں۔

بچے کی عمدہ صورت اور بہترین نشوونما جسمانی نشوونما کے لیے خود کو ہر قسم کے ذہنی دباؤ سے آزاد رکھنے کی کوشش کریں۔



خواتین وہی کھائیں اور وزن گھٹائیں، کینیڈین تحقیق...



وزن کم کرنے کی خواہش مند خواتین وہی کا استعمال کریں اور وزن گھٹائیں، یہ کہنا ہے کینیڈا کے طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ خواتین اپنے بڑھتے ہوئے وزن کے حوالے سے فکر مند ہوتی ہیں اور دہلا ہونے کے لیے کتنے ہی چکن کرتی ہیں لیکن ماہرین نے تو اس کا بہت ہی آسان سا حل بتا دیا ہے۔ کینیڈا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں یہ بات سامنے آئی کہ وہی میں شامل سیکریٹا پر وہا پر تھس خواتین کے جسمانی وزن میں کمی لاتا ہے۔ موٹاپے میں مبتلا خواتین پر مطالعے کے دوران انہیں چوبیس ہفتوں تک ایک سیکریٹا سے تیار کردہ گولیاں کھانی گئیں جس سے ان کے وزن میں اوسطاً 7.9 سے 11.5 پونڈ تک کمی ہوئی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہ سیکریٹا ہمارے معدے میں موجود سیکریٹا پر اثر انداز ہوتا ہے جس سے جینا بولوزم اور نظام ہضم بہتر ہوتا ہے اور وزن بڑھنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔

غذائیں جو آپ کو جوان رکھیں

یہی عمر بے کے سب خواہشمند ہوتے ہیں۔ کون شخص ہے جو بڑھاپے کے آثار اپنے چہرے یا جسم پر دیکھنا پسند کرے؟ مگر عمر کا ایک دور ایسا آتا ہے جب تھوڑی سی لگتی ہے۔ جسمانی کارکردگی تیزی کی طرف جاتی ہے اور جلد سکنے لگتی ہے۔

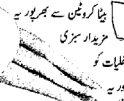
اگر آپ درمیانی عمر یا 50 کے عشرے کے بعد بھی جوان نظر آنا چاہتے ہیں اور وہ بھی کسی بے باک سرجری یا ادویات کے استعمال کے بغیر تو چند غذائیں اپنا معمول بنائیں۔



ہوتی ہیں، ان کے استعمال سے جلد کی جگہ جگہ میں اضافہ ہوتا ہے اور جھریوں کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ یہ یادداشت کی کمزوری سے بھی تحفظ دینے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

ٹیویریز چہرے کی سرنی کو بڑھانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس جیل میں موجود وٹامن سی اور اسی جلد کو جگہ گتے ہیں اور حلقوں وغیرہ کا مقابل کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں پائے جانے والے دیگر اجزاء جلد کی رنگت کو سنوانے کا کام بھی کرتے ہیں۔

گاجر



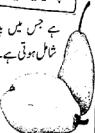
آپ کی جلد کے غلیات کو تازگی بخشتی ہے اور یہ ایک طاقتور اینٹی آکسائیڈنٹ کا بھی کام کرتی ہے جس سے جھریوں سے تحفظ ملتا ہے۔

نانے

وٹامن سی آپ کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے اور نائوں میں اس وٹامن کی کوئی کمی نہیں ہوتی، اس کے ساتھ ساتھ ان میں ایک جز بنیو ٹیوٹینیز بھی ہوتے ہیں جو جلد کو سورج کی شعاعوں سے تحفظ فراہم کرتا ہے اور غلیات کو مرنے سے بچاتا ہے۔



ناشائی یا ایووکیڈو وٹامن ای کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے جس میں مینا کرہ میں کافی مقدار بھی شامل ہوتی ہے۔



بھیرے

جلد کو بڑھاپے سے بچانے کے ساتھ ساتھ اس کی جگہ جگہ کو برقرار رکھتا ہے۔ سڑاری ہو یا ٹیویری، کسی بھیری کی انتخاب کریں، کوئی بھی بھیری ہو یہ سب اینٹی آکسائیڈنٹس سے بھرپور



کے اعتماد کے ساتھ

موٹاپے سے نجات

ہرٹل ٹیبلٹ

مہر زلیبن



بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے وزن کم کرنے کے لئے قدرتی اجزاء سے تیار کردہ طبی کی ہرٹل ٹیبلٹ مہر زلیبن

ہرٹل ٹیبلٹ کی کارکردگی میں بڑھاپے اور جسمانی کمزوری کے اثرات کو ختم کرنے میں مددگار ہے۔

فون: 36604127، ایم ایس: 36604127

یہ پھل اپنی آکسائیڈ اور وٹامن سے بھر پور ہوتا ہے اور چرسے کو جھریوں خشکی اور دیگر عوارض سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

دو دانہ انار کے جس کو ایک گلاس جھریوں کو آپ سے دور رکھتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ یہ کولڈ سٹروک اور بلڈ پریشر کی شرح کو بھی کم کرتا ہے جبکہ اپنی آکسائیڈیشن سے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق وٹامن سی کا استعمال درمیانی عمر میں جلد کو خشکی اور جھریوں کا امکان کم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ انار میں موجود ہستہوسیان جلد کو پرنکشن انداز جبکہ الیکٹک ایسڈ سورج کی شعاعوں سے ہونے والے نقصانات کی روک تھام کرتے ہیں۔

پھلجلی میں پایا جانے والا ویتامین C تھری ضروری فیٹی ایسڈ ہے جو جلد کو جھکنے اور تازہ رکھنے میں مددگار اور آنتیں خشکی سمیت قبل از وقت بڑھانے

سے بچاتا ہے، اگر آپ کی خوراک میں سخت بخش چربی شامل نہیں ہوگی تو آپ کو بہت کم عمر میں ہی جلد کی خشکی اور جھریوں کے مسائل کا سامنا ہوسکتا ہے۔

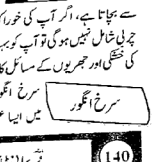
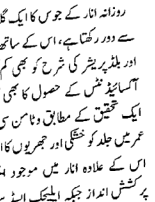
سرخ انگور کے چھلکوں میں ایسا عنصر پایا جاتا ہے جو

آپ کی جلد کو نرم، چمکدار اور اچھی نظر آتی ہے، اس کے ساتھ ساتھ یہ آپ کو سورج کی شعاعوں سے بھی تحفظ فراہم کرتے ہیں۔

بند گو بھی ہے کیونکہ اس میں شامل اپنی آکسائیڈیشن آپ کے جسم کو عمر بڑھنے کے نتیجے میں ہونے والے نقصانات سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں یا یوں کہہ لیں کہ قبل از وقت بوڑھا ہے اور مختلف امراض سے تحفظ ملتا ہے۔

بارد کوئی اور کو بھی وغیرہ جگر کے افعال میں خرابی سے تحفظ دیتی ہیں اور جسم سے زہریلے مواد کو نکال باہر کرتی ہیں جس سے عمر کے اثرات سے جسم تیزی سے متاثر نہیں ہوتا۔ سبز پتوں والی بیزی کیل (بند گو بھی کی ایک قسم) وٹامن C، پوٹاشیم اور لیوٹین سے بھر پور ہوتی ہے جو صحت مند ہڈیوں اور بینائی میں مدد دینے والے اجزاء ہیں۔ یہ بلڈ پریشر کو بھی کنٹرول میں رکھتی ہے۔

زیتون کا تیل کیا آپ جانتے ہیں کہ ہر روز کے کھانے کے لوگ زیادہ صحت مند کیوں نظر آتے ہیں اس کی وجہ ان میں زیتون کے تیل کا زیادہ استعمال ہے جو کہ جلد کو آلودگی سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے اور وہ لوگ زیادہ پرکشش و صحت مند نظر آتے ہیں۔



تربوز

موسم گرما میں میاں بچھانے والا یہ پھل لائیکوپین نامی جز سے بھر پور ہوتا ہے۔

اپنی آکسائیڈیشن سے بھر پور یہ جز تربوز اور ٹٹرا کو سرخ رنگ دیتا ہے اور جلد کو سورج کی شعاعوں سے ہونے والے نقصان سے بچاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق تربوز میں ٹٹراوں کے مقابلے میں 40 فیصد زیادہ آنتی آکسیڈنٹس ہیں جو اس اسکرین کی طرح آپ کی جلد کی چمک و دک برقرار رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

آم جینا کروٹین سے بھر پور ہوتے ہیں جو آپ کی جلد کو اپنی صحت خود کرنے کی صلاحیت دیتا ہے اور چرسے پر بھر پور کی آد کو بھی روکتا ہے۔ اس کے علاوہ جلد کو کلام رکھنے کے لیے بھی اس مزیدار پھل کا استعمال اہمیت رکھتا ہے۔ آم میں وٹامن اے بھی ہوتا ہے جو غلیات کو تحفظ دے کر آنتیں ختم کرنے میں مددگار ہے۔

سیب کا استعمال بھی بڑھانے کے اثرات کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ سیب کے چھلکوں میں ایک ایسا ٹیگیٹول دریافت ہوا جو عمر بڑھنے کے ساتھ ٹٹراں میں آنے والی ختمی کی روک تھام کا

سیب کے اثرات کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ سیب کے چھلکوں میں ایک ایسا ٹیگیٹول دریافت ہوا جو عمر بڑھنے کے ساتھ ٹٹراں میں آنے والی ختمی کی روک تھام کا



کام کرتا ہے۔

ٹٹرا

سیب کی طرح سبز ٹٹراوں میں بھی یہ ٹیگیٹول پایا جاتا ہے۔ سیب یا سبز ٹٹراوں کا دو ماہ تک استعمال عمر بڑھنے کے ساتھ ٹٹراں میں کمزوری کا باعث بننے والی جینیاتی تبدیلی سے تحفظ فراہم کر سکتا ہے۔

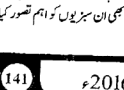
اس مشروب کو گرم یا ٹھنڈا کر کے بھی پیا جاسکتا ہے۔

دونوں طرح سے یہ فلیوئیڈ ٹٹرا سے بھر پور ہوتا ہے اور امراض قلب اور کینسر کی مخصوص اقسام سے تحفظ دینے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

سیب چٹوں والی سبز میاں تک بے غلات کے خزانے

سے بھر پور سبز میاں کیروٹین نامی جز سے بھر پور ہوتی ہیں جو جلد کے غلیات کو تحفظ دینے کے ساتھ ساتھ ان میں کمی کو برقرار رکھتا ہے جبکہ جلد کو ہونے والے نقصانات کو دور رکھنے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بلڈ پریشر پر قابو پانے کے لیے بھی ان سبز میاں کو اہم تصور کیا جاتا ہے۔

سیب کا استعمال بھی بڑھانے کے اثرات کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ سیب کے چھلکوں میں ایک ایسا ٹیگیٹول دریافت ہوا جو عمر بڑھنے کے ساتھ ٹٹراں میں آنے والی ختمی کی روک تھام کا



ذہنی صلاحیتوں کو

رنگ آلود ہونے سے بچائیں

اچھا حافظہ
ملا جوتوں کے
اظہار کا بہترین
ذریعہ ہوتا ہے۔ مگر
وقت گزرنے کے
ساتھ ساتھ حافظہ

کمزور ہونے لگتا ہے۔ کیا آپ بھی
محسوس کرتے ہیں کہ آپ کا حافظہ کمزور ہو جانے لگا ہے
تو بیکسر سائز کے ذریعے آپ اپنے اندر کھولنے ہوئے
انتاد کو کافی حد تک حاصل کرنے میں کامیاب
ہو سکتے ہیں۔

اپنے اسکول کے زمانے کے وہ دن یاد
کریں جب آپ اپنے ذہن میں ایک دور نہیں
لاقاعدہ چیزیں محفوظ رکھا کرتے تھے۔ کیا
اب آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ میں کام
کرنے کی لگن اور نئی چیزوں کی جستجو وقت
کے ساتھ ساتھ ماند پڑ گئی ہے...؟ کیا آپ
کی صلاحیتوں کو رنگ لگ چکا ہے...؟

حال ہی میں ایک تحقیق کے ذریعے یہ
بات سامنے آئی ہے کہ جس طرح آپ اپنے
جسم کو نٹ رکھنے کے لیے ایکسر سائز کرتے
ہیں اسی طرح دماغ کو فریش رکھنے کے لیے
بھی کچھ ورزشیں ہونی چاہئیں جن کے ذریعے آپ اپنے

ملاہم رضوان

آپ سے دیکھتے ہیں کہ ہم اپنے ذہن یا دماغ کو کارآمد
رکھنے کے لیے کیا کچھ کر سکتے ہیں۔

♦ روزانہ کارڈک آؤٹ مکمل
کریں۔ کیا آپ ذہنی آزمائش کے مقابلوں میں دلچسپی
لیتے ہیں اور اخبارات میں شائع ہونے والے اس قسم
کے مقابلوں میں اپنا ذہن استعمال کرتے ہیں، اگر نہیں
مہیں کیا کرنا چاہیے کہ ہمارا دماغ "متحرک"

جسم میں عرصہ پڑنے کے ساتھ فولک ایڈیٹی کی
ہالوں میں سفیدی کا باعث بن سکتی ہے۔ فولک ایڈیٹ
صحت مند بال، صبور جلد اور کپڑوں کے لیے مددگار
ثابت ہوتا ہے اور یہ جڑ بڑوں والی بڑیوں جیسے
پالک اور ساگ وغیرہ میں عام پایا جاتا ہے۔
مشروم میں ایک منزل
سیلیئم شامل ہوتا ہے جو جلد
کو سورج کی شعاعوں سے ہونے والے نقصان سے
تحفظ دیتا ہے۔
ایک تحقیق کے
مطابق مشروم کا
استعمال جسم میں
تانبے یا کاپر کی سطح کو
متوازن رکھتا ہے جس کے نتیجے میں ان کے بالوں میں
سفیدی جلد نہیں آتی۔

خربوزہ اور دنا سن
خربوزوں میں بھی بیٹا کروٹین
اور دنا سن
اسے پائے جاتے ہیں جو نہ
صرف آپ کے سر کے
جلدی خلیات کی نشوونما
کو کنٹرول کرتے ہیں بلکہ
جلد کی اوپری تہ کی چمک بھی
بڑھاتے ہیں۔

آپ کے اظہاروں کے
پروٹین سے بنتے ہیں۔
پروٹین کی کمی
انہیں کمزور
کر سکتی ہے۔ اس
سے تحقیق کے لیے
انڈوں کا استعمال خوب ہے جو بیٹا کرسٹین وٹامن سے
معمور ہوتے ہیں اور جسم میں پروٹین کی کمی نہیں
ہونے دیتے۔ انڈوں میں شامل پروٹین سے بلڈ پریشر
میں کمی آتی ہے اور امراض قلب کا خطرہ بھی کم
ہو جاتا ہے۔

اوسیا تھری فیٹی ایڈیٹ اور
دنا سن اسی سے معمور ہے
عظیہ کی ہوم ڈیلوری اسکیم
عظیہ کی معزعات مثلاً وزن کم کرنے کے
لیے مہربان ہرٹل میبلٹ، سن ریز ہرٹل شیو، شہد
ہالوں کے لیے ہرٹل آئل، رنگ گورا کرنے والی ہرٹل
کریم میں سن اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیلوری
اسکیم کے تحت گھرنیے حاصل کی جاسکتی ہیں۔
مطلوبہ اشیاء سٹوکنے کے لیے اس نمبر پر
رابطہ کیجیے:

021-36604127



ذیابیطس

ہمارے معاشرے میں ایسے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے جو کئی علامات ظاہر ہونے کے باوجود اپنے جسم میں کسی بیماری کو موجودگی سے واقف نہیں ہیں۔ اس کی بہت بڑی وجہ اپنی صحت سے لا پرواہی برتنے والا ایک عمومی رویہ ہے۔

مرض ایسی وقت لاحق ہوتا ہے جب جسم مناسب مقدار میں انسولین پیدا نہیں کر پاتا نتیجتاً جسم کمزور، لاغور اور طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

ذیابیطس کی اقسام:

ذیابیطس کی عمودا اقسام ہوتی ہے۔

1- پہلی قسم کو انسولین ڈی پیڈنڈ ڈیابیطس (IDDM) کہتے ہیں۔ یہ جسم بچوں یا جوانوں میں زیادہ ہوتی ہے۔

اس قسم میں بلبلہ کے خطرے جو انسولین پیدا کرتے ہیں بالکل ختم ہو جاتے ہیں یا نہ ہونے کے برابر انسولین خارج کرتے ہیں۔



پیشگی کریں یا کسی بلڈ گک کو کوئی اچھا سائنس تیار کریں اور دیکھیں کہ آپ کس قدر سہاگت ہیں۔

◆... اپنے دماغ کی سیوری کو بہتر کرنے کا ایک بہترین ذریعہ یہ بھی ہے کہ برائے فوڈز کھائیں یا اس قسم کی چھوٹی چھوٹی چیزوں کا وقتاً فوقتاً مطالعہ کریں خاص طور پر لکڑی چیزیں جن کی خوشبو آپ محسوس کر سکیں، اگر آپ کے پاس اپنے والد کا کوئی پرانا پاپ پڑا ہے یا اپنی کسی کسی پرلٹوم کی برائی بول رہی ہو تو اسے سو گھنٹے پر توڑ دیں اپنی آنکھیں بند کر کے! یہ یادداشتیں آپ کی ذہنی صلاحیتوں کو مضبوط کریں گی۔

◆... اگر آپ خود کو فٹ رکھنے کے لیے سخت مشقت دہائی جہانیاں روز میں کرتے ہیں تو دماغ کو پیچھے چھوڑ کر رکھنے کے لیے بھی آپ کو بھروسہ دینا ضرورت ہے۔



تو آپ ان میں دلچسپی لینا شروع کریں، اس طرح آپ کے دماغ کو وہ ضروری انکسرساز میسر آجائے گی جس کی اسے ضرورت ہے۔ دماغ جتنا استعمال ہوگا اتنا ہی بہتر ہوگا۔

◆... آپ جو کچھ بھی کریں اپنے کپیوٹر کی صفائی کریں یا کوئی پورٹ تیار کریں یہ آپ کے ہاتھ ہوتے ہیں جو مسلسل آپ کے ذہن کا حکم سن رہے ہوتے ہیں بلکہ ضروری ہے کہ دماغ کا استعمال اچھا ہو تاکہ وہ آپ کے ہاتھوں کو صحیح طور پر کنٹرول کر سکے کیونکہ اس کام میں اچھائی یا برائی جو بھی ہوگی وہ آپ کے دماغ کے ہی حصے میں آئے گی آپ کے ہاتھوں کے حصہ میں نہیں۔ آپ کسی سرجن، وکیل یا جرجسٹ کی انگلیوں کو بغور دیکھیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ وہ کتنی تیزی سے چلتی ہیں، اپنے دماغ کو مزید تیز کرنے کے لیے کوئی مشاغل بھی اپنائیں مثلاً کوئی عمدہ کار

سو نیوٹن میں 9 ہزار 500 سال پرانا دنیا کا قدیم ترین درخت دریافت

یہ درخت پر موسم کا مقابلہ کر سکتا ہے اور دنیا تنا آگاہی کی صلاحیت رکھتا ہے۔ (ماہرین)

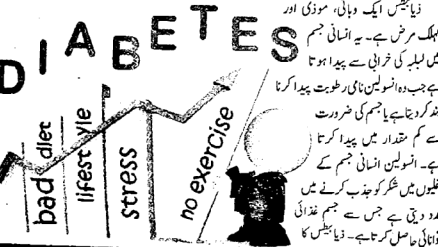
سو نیوٹن میں دنیا کا قدیم ترین درخت دریافت کیا گیا ہے جو متناہ اعزاز سے کے مطابق 9 ہزار 500 سال قدیم ہے۔ اس قدیم درخت کو "برائے جیک" کا نام دیا گیا ہے اور یہ اب بھی بڑھ رہا ہے، اسے فزیکل جیوگرافی کے ایک پروفیسر نے 2004 میں دریافت کیا تھا جبکہ اس درخت کی درست عمر معلوم کرنے کے لیے کاربن 14 سے مدد لی گئی ہے۔ اس درخت کی اونچائی 31 فٹ ہے۔ سو نیوٹن کے صوبے ڈلارنا میں موجود اس درخت کا تاج جو ہی ختم ہوتا ہے وہیں سے ایک اور تاج نکلتا ہے اور اس طرح درخت زنجیر بنتا ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ درخت ہر موسم کا مقابلہ کر سکتا ہے اور اپنا تاج گھٹانے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ دوسرے نمبر پر قدیم ترین درخت کیلیفورنیا کی سفید بھریاں پر پائے جاتے ہیں جو 5 ہزار سال قدیم ہیں۔



ہمارے معاشرے میں ایسے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے جو کئی مہلکات ظاہر ہونے کے باوجود اپنے جسم میں کسی بیماری کی موجودگی سے واقف نہیں ہیں۔ اس کی بہت بڑی وجہ اپنی صحت سے لاپرواہی رہنے والا ایک عمومی رویہ ہے۔

مرض اسی وقت لاحق ہوتا ہے جب جسم مناسب مقدار میں انسولین پیدا نہیں کر پاتا نتیجتاً جسم کمزور، لاغر اور طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہوتا جاتا ہے۔ ڈیابیطس کی اقسام:

ڈیابیطس کی عموماً دو اقسام ہوتی ہیں۔
 1- پہلی قسم کو انسولین ڈی پیڈنٹ ٹائپ 1 (T1DM) کہتے ہیں۔ یہ جسم بچوں یا نوجوانوں میں زیادہ ہوتی ہے۔
 اس قسم میں لیبہ کے خلیے جو انسولین پیدا کرتے ہیں بالکل ختم ہو جاتے ہیں یا نہ ہونے کے برابر انسولین خارج کرتے ہیں۔



ڈیٹری کریں یا کسی بلڈ گلوک کا کوئی اچھا سا نقشہ تیار کریں اور دیکھیں کہ آپ کس قدر املاحت ہیں۔
 ❖ ایسے دماغ کی میموری کو بہتر کرنے کا ایک بہترین ذریعہ یہ بھی ہے کہ پرانے نوٹز کتابیں یا اس قسم کی چھوٹی چھوٹی چیزوں کا وقتاً فوقتاً مطالعہ کریں خاص طور پر لکٹی چیزیں جن کی خوشبو آپ محسوس کر سکیں، اگر آپ کے پاس اپنے والد کا کوئی پرانا پتہ پڑا ہے یا اپنی کسی کسی پر فریوم کی پرانی بوسل رکھی ہوئی ہے تو اسے سونگھنے پر توجہ دیں اپنی آنکھیں بند کر کے یا یاد آئیں آپ کی ذہنی صلاحیتوں کو مضبوط کریں گی۔
 ❖ اگر آپ خود کو ٹونٹ رکھنے کے لیے سخت مشقت والی جسمانی ورزشیں کرتے ہیں تو دماغ کو چیلن وچو بند رکھنے کے لیے بھی آپ کو بھرپور محنت کی ضرورت ہے۔



تو آپ ان میں دلچسپی لینا شروع کریں، اس طرح آپ کے دماغ کو وہ ضروری املاحت سز میسر آجائے گی جس کی اسے ضرورت ہے۔ دماغ جتنا استعمال ہوگا اتنا ہی بہتر ہوگا۔
 ❖ آپ جو کچھ بھی کریں اپنے کیوبیٹری صفائی کریں یا کوئی راپورٹ تیار کریں یہ آپ کے ہاتھ ہوتے ہیں جو مسلسل آپ کے ذہن کا محکم بن رہے ہوتے ہیں لہذا ضروری ہے کہ دماغ کا استعمال اچھا ہو تاکہ وہ آپ کے ہاتھوں کو صحیح طور پر کنٹرول کر سکے کیونکہ اس کام میں اچھائی یا برائی جو بھی ہوگی وہ آپ کے دماغ کے ہی حصے میں آئے گی آپ کے ہاتھوں کے حصے میں نہیں۔ آپ کسی سرجن، وکیل یا جرنلسٹ کی انگلیوں کو بغور دیکھیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ وہ کتنی تیزی سے چلتی ہیں، اپنے دماغ کو مزید تیز کرنے کے لیے کوئی مشاغل بھی اپنائیں مثلاً کوئی عمدہ کار

سوئیڈن میں 9 ہزار 500 سال پرانا دنیا کا قدیم ترین درخت دریافت

یہ درخت ہر موسم کا مقابلہ کر سکتا ہے اور ایسا تنا آگاہے کسی صلاحیت رکھتا ہے۔ (ماہرین)

سوئیڈن میں دنیا کا قدیم ترین درخت دریافت کیا گیا ہے جو 500 سالہ اندازے کے مطابق 9 ہزار 500 سال قدیم ہے۔ اس قدیم درخت کو "پرانے جیکو" کا نام دیا گیا ہے اور یہ اب بھی بڑھ رہا ہے، اسے فرینک جیوگرن کی ایک پروفیسر نے 2004ء میں دریافت کیا تھا جبکہ اس درخت کی درست عمر معلوم کرنے کے لیے کلہارن 14 سے مدد ملی گئی ہے۔ اس درخت کی اونچائی 13 فٹ ہے۔ سوئیڈن کے صوبے ڈارانا میں موجود اس درخت کا تاج جس کی ختم ہوتا ہے وہیں سے ایک اور تاج مل آتا ہے اور اس طرح درخت ذمہ دہتا ہے۔ ماہرین کے مطابق یہ درخت ہر موسم کا مقابلہ کر سکتا ہے اور ایسا تنا آگاہے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ دوسرے نمبر پر قدیم ترین درخت کیلیفورنیا کی سفید بیڑاؤں پر پائے جاتے ہیں جن کی عمر 5 ہزار سال قدیم ہے۔

2- دوسری قسم کوٹان انسولین ڈی پیٹنٹ ڈایابیزس (NIDD) کہتے ہیں۔

ڈیابٹس کی یہ قسم عام طور پر پائیس سے پچاس سال کی عمر میں ہوتی ہے۔ اس میں انسولین بنی تو ہے لیکن جسم کی ضرورت کے مطابق نہیں ہوتی۔

ڈیابٹس کی علامات: چشمہ کی زیادتی، پیاس کی شدت، وزن کم ہونا، جسمانی کمزوری، زخموں کا جلد خراب ہونا، ہاتھوں میں بو بھول پین۔

وہ افراد جن کی فیملی بھرتی میں شوگر ہے (والدین یا بہن بھائیوں میں سے کسی کو شوگر ہے) وہ افراد جن میں سے پچیس سال کی عمر میں ہر سال اپنا کولیسٹرول اور شوگر ٹیسٹ ضرور کروائیں۔

جن افراد کی عمر پچاس سے زائد ہو گئی ہے۔ ان کے لیے میرا مشورہ ہے کہ وہ سال میں دو مرتبہ اپنا کولیسٹرول، بلڈ پریشر اور شوگر ضرور چیک کروالیا کریں۔

ڈیابٹس کو طویل عرصہ تک کنٹرول میں نہ رکھ سکے کے سبب جو امراض پیدا ہوتے ہیں انہیں ڈیابٹس کی پیچیدگیاں کہا جاتا ہے۔ یہ خاص طور پر بینائی، اعصاب، قلب اور شریان قلب، گردوں اور دودان خون کے نظام میں نمایاں طور پر نظر آتی ہیں۔ بینائی متاثر ہوجاتی ہے۔ اعصاب ٹکٹے ہوجاتے ہیں، امراض متاثر ہوجاتے ہیں اور دل کا جان لیوا دورہ پڑسکتا ہے۔ گردے کمزور یا ناکارہ ہوجاتے ہیں۔ دودان خون کے نظام میں غریبائی کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر کا مرض ہو سکتا ہے۔

ڈیابٹس کے بروقت علاج اور مناسب کنٹرول سے ان پیچیدگیوں سے بچا جاسکتا ہے۔

ڈیابٹس میں مفید غذائیں:

بز بیٹوں والی سبز پھلیاں، پھلیاں، دالیں، کرہ گونر، بادام، کاپانی، سویا بین کے آنے کی روٹی، پتے کی روٹی، بجتے ہوئے پتے، بھوس کی روٹی، پھل، کم چکن اور بغیر بالائی کا دودھ، جاسن، چلوڑسے وغیرہ مفید ہیں۔

ڈیابٹس میں ان اشیاء سے پرہیز کیا جائے۔ شکر اور شکر سے بنی ہوئی اشیاء، مٹھی، زیادہ چکن، ذبے والے مشروبات، پھلوں کا رس، جام، پھلجی، شہد سے پرہیز کریں۔

ڈیابٹس کے سرٹیف ڈاکٹر کو دکھاتے رکھتے۔ ڈاکٹر کی تجویز کردہ ادویات باقاعدگی سے استعمال کرتے رہیں۔ ان ادویات کی مقدار میں اپنی طرف سے کوئی کمی بیشی نہ کریں۔

ڈیابٹس میں مفید برویل اجزاء: گڑ مار لوٹی، تخم حیات، کرپلا سوکھا ہوا، کاجا اور جاسن کی قطعی کافیز، کالی زیری، مٹھی دانہ، پال دانہ (کھوٹی) اور دیگر مفردات کا استعمال ڈیابٹس میں مفید پایا گیا ہے۔ کلور تھراپس:

دیگر کسی امراض کے ساتھ ساتھ ڈیابٹس میں بھی کلر تھراپی کے مفید اثرات سامنے آتے ہیں۔ خصوصاً کلر تھراپی کے اصولوں پر تیار کردہ میٹھی اور زرد رنگ اثرات کے حامل پانی اور آمل وغیرہ۔

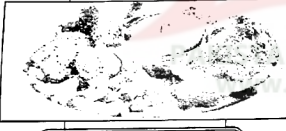
اسٹریپٹو کک

اگر وہ روزانہ اسٹریپٹو کک سے کم از کم دو مرتبہ پانی اور شکر کی بوتلیں پی لیں تو اس سے اس کی آواز اور کھانسی میں کمی آتی ہے۔



چکن چکن

مشہد: مرغی کا گوشت ایک کلو، گھسن چیت ایک چائے کا چمچ، ادھر کبوتے تین۔ چار چائے کے چمچ، کئی ہڈی بڑا ایک پیالی، نمائو پیٹ چھ لائے کے چمچ، تکی ہوئی سیاہ مرچ ایک پونجے کا چمچ، سبھی دان ایک چائے کا چمچ، بھسی کھنسی مرچ آدھا کلو، سرخ مرچ آدھا چائے کا چمچ، پیسا ہوا گرم سال ایک چائے کا چمچ، قصوری میٹھی



بھی طرح گوشت میں کس کریں۔ شامل کر کے دو منٹ بھونیں اور سرخ دس منٹ نکالیں۔ چنر چکن کو پچاس منٹ میریٹ کریں۔ سبز مرچیں لمبائی کاٹ لیں۔ دو چینی میں آدھی پیالی کولنگ آئل گرم کریں، پیاز ڈال کر گولڈن براؤن کر لیں، میریٹ کیا ہوا گوشت شامل کر کے تیز

اشہد: چکن بریٹ چار عدد، نمائو سوچ چار چائے کے چمچ، چلی گارلک سوس ایک چوتھائی کپ، چائیز نمک آدھا چائے کا چمچ، لہسن پیٹ ایک چائے کا

چکن کی مفرد ڈوشتر

سبھی اجزاء پلاؤڈر ایک چائے کا چمچ، گرم سال پلاؤڈر ایک چائے کا چمچ، تھل حسب ضرورت، کولنگ ایک کلو، نمائو نمک گارلک سوس کے لیے (گول سلاسرز لیں)۔ ترکیب: چکن بریٹ میں سے ہڈی الگ کر کے لیے اسے پھینک لیں۔ اب ان آٹیکس میں نمائو سوس، چلی گارلک سوس، چائیز نمک، لہسن پیٹ، سیاہ مرچ پلاؤڈر گرم سال پلاؤڈر

اور ایک جانے کا بیج تیل ڈال کر اچھی طرح کس کریں اور دو گھنٹے تک برینڈ کر لیں۔ اب الگ فرنی چین میں تھیں سے چار چمچ تیل درمیانی آٹے پر گرم کریں اور آمیکس ڈال دیں اس وقت تک فرنی ہونے دینے پھر پلٹ کر مزید دس منٹ تک پکائیں اور چولہا بند کر دیں۔ آخر میں کولڈ دھکا کر دم لگا دیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر ٹائر اور لیٹوں سے گھراش کر کے سرد کریں۔

مسالہ فرائیڈ چکن

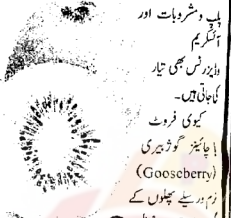
اشیاء: چکن ایک کلو، نمک حسب ذائقہ، ادورک، لہسن، ریبا، ایک کھانے کا چمچ، پیاز دو عدد درمیانی، جی لال مرچ ایک چائے کا چمچ، بلدی آدھا چائے کا چمچ، دھنیا پیا ہوا ایک کھانے کا چمچ، ثابت گرم سالہ ایک کھانے کا چمچ، ذائقہ، تھیں کھانے کا چمچ، ہری مرچیں چھ سے آٹھ عدد، ہرا دھنیا آدھی گھنٹی، زردے کا رنگ چوتھائی چائے کا چمچ، کوئلگ آئل آدھی پیالی۔
 ترکیب: چکن کے ٹکڑوں کو صاف دھو کر ان پر زردے کا رنگ مل دیں، پیاز، جینٹی اور ہرا دھنیاں پارک کاٹ لیں۔ جین میں کوئلگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ پر گرم کریں اور اس میں پھلے چکن کے ٹکڑوں کو تھیرا رکھ دیں۔ پھر آدھی آٹے پر فرنی کر کے نکالیں۔

اسی تیل میں گرم سالہ ڈال کر ڈال کر ان کو درمیانی آٹے پر فرنی کریں تاکہ اندر سے اچھی طرح پک جائے۔
چکن کناکٹ
 اشیاء: چکن (تغیر ہڈی کی بولیں) ایک کلو، نمک حسب ذائقہ، لہسن پیا ہوا دو کھانے کا چمچ، ادورک جی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ، آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر آدھی گھنٹی تک پکائیں۔ آخر میں تھیں ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھجویں۔

ڈھاکہ چکن

اشیاء: چکن (تغیر ہڈی کی بولیں) آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، لہسن پیا ہوا ایک کھانے کا چمچ، لال مرچ جی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ، میدہ دو کھانے کا چمچ، دھنیا، آدھی پیالی، انڈا ایک عدد، بیٹنگ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، کوئلگ آئل تھننے کے لیے۔
 ترکیب: ایک پڑے پیالے میں انڈا چینی اور اس میں دھنیا اور لہسن کا کو فرنی کر لیں۔ اس میں نمک، ادورک، لہسن، لال مرچ اور فرنی ڈال کر آٹے پر گرم کر کے بھجویں۔ پانی خشک ہونے کے لیے رکھ دیں تاکہ اچھی طرح جذب ہو جائے۔ علیحدہ سے پکایا ہوا پاپیڑے لے کر اس میں میدہ، نمک، بیٹنگ پاؤڈر اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملائیں۔ چکن کے ٹکڑوں کو اس میں تھیرا کر دیں سے چند منٹ کے لیے فرنی چکن کے ٹکڑوں کو تھیرا رکھ دیں۔ پھر آدھی آٹے پر فرنی کر کے نکالیں۔

کیوی فروٹ مزید اور منفرد ذائقے سے سجایا بہترین پھل ہے جسے چھلکوں اور بیجوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ کیوی فروٹ کو نہ صرف کئی ہوائی حالت میں بڑے ذوق و شوق سے کھایا جاتا ہے بلکہ اس سے پیاز، جام، جینٹی، فروٹ اور ٹرانس بھی تیار کیا جاتی ہیں۔

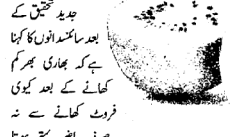


کیوی فروٹ
 یا چینی گوٹھیری
 (Gooseberry)
 زوم پر دینے پھلوں کے روپ میں شامل بہت زیادہ غذائی 170 سے بھر پور پھل قرار دیا جاتا ہے۔ اس کا پانی نام (Actinidia Chinensis) ہے۔ جین کا یہ پھل دنیا بھر میں خصوصی شہرت رکھتا ہے۔ کیوی فروٹ کو چینی زبان میں یانگ ٹو (Yangtuo) کہا جاتا ہے۔ منفرد لذت کا حامل یہ

دینی پھل اپنی جہم بھوی جین سے نکل کر نیوزی لینڈ کی سر زمین تک جا رہا ہے۔ مسافروں کے ذریعے پہنچا جہاں اس مزیدار رنگ نوزوٹ کو کیوی فروٹ (Kiwi Fruiti) کا نام دیا گیا اور دنیا بھر میں اب اس نام سے پھیلا جاتا ہے۔ کیوی فروٹ کا ذائقہ اسٹرابیری، روہباب (Rhubarb) اور گوٹھیری سے

ملا جاتا ہے۔

کیوی فروٹ خوردنی شکر سے بھر پور ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش معدنیات جیسے کہ پوٹاشیم، فاسفورس اور کالسیئم وغیرہ کی بھی بہترین رسد کا حامل پھل ہے۔ اس کے علاوہ اس کا Low Calorie) فروٹ بہترین مقدار سے بھر پور ہونے کے ساتھ ساتھ یہ ایک فائبر مند لو کیوری (low Calorie) فروٹ کی بھی نشیبت رکھتا ہے۔



جدید تحقیق کے بعد سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ بھاری بھار کھانے کے بعد کیوی فروٹ کھانے سے نہ صرف ہاضمہ بہتر ہوتا ہے بلکہ بہت زیادہ شکم سیری اور بے آرا می کا احساس بھی دیا جاتا ہے۔ اس نرے پھل میں ایک منفرد مرکب پایا جاتا ہے جو سرخ گوشت، زیری مصنوعات اور چینی میں پائی جانے والی پروٹین کو ہضم کرنے میں معاونت کرتا ہے۔

نیوزی لینڈ میں ماہے کیوری کی ڈاکٹر لوڈ پ کوہ جو اس نرے پھل کی اہم منفردت کا کہنا ہے کہ کیوی فروٹ کھانے کے بعد معدے اور آنتوں میں کھانا ہضم کرنے کی رطوبت زیادہ مقدار میں خارج ہونے لگی ہیں جس سے چھوٹی آنتوں میں پردھن کے انقباض کی رفتار تیز ہوجاتی ہے اور عمومی طور پر پوسٹ جسم

حسن کی خوبصورتی اور صحت میں معاون

صحت اور خوبصورتی کا پہلی دامن کا ساتھ ہے۔
ہم اپنی خوبصورتی میں اضافے کے لیے مختلف

لیمونی

پروڈکٹس اور نسوں و طریقوں کا
سہارا لیتے ہیں۔ ایک نیچرل
پروڈکٹ ایسی ہے جو نام صرف

ہمارے حسن کے نگہار میں بلکہ ہماری صحت کی
حفاظت میں بھی مددگار ثابت ہوتی ہے۔ وہ قدرتی

جز بنا کر ہمیں لیموں ہیں۔
یوں صحت خوبصورتی اور دلکشی

میں یہ معاون نہیں بلکہ بے شمار
صحت بخش خوبیوں سے

مہربان ہے۔
ہماری صحت میں ہمارے

باجرودم شیفٹس اور
ڈرنگس تکمیل پر مختلف

بیوی اینڈ اسکن کیئر پروڈکٹس موجود نہیں
ہوتی تھیں بلکہ ہمارے بزرگ جلد و بالوں کی نگہداشت

و حفاظت اور ان کے حسن و دلکشی میں اضافے کے لیے
قدرتی اشیا سے تیار کردہ گھریلو نسوں

پر عمل کیا کرتے تھے۔
لیوں کا شمار ان بہترین نیچرل پروڈکٹس

میں ہوتا ہے جنہیں ہمارے بزرگ
صدیوں سے حسن و

خوبصورتی میں اضافے
کے ساتھ ساتھ صحت کی

نگہداشت کے لیے
استعمال کرتے چلے

آئے ہیں۔ یہ ہر موسم

میں دستیاب سنا چل ہے۔
لیمونی کی حسن افزاء
خصوصیات

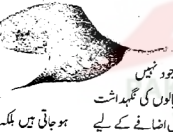
④.... کے ہونے کیلئے کہ پیش کر اس کے اس میں
آدھے لیوں کا رس نیچر ڈیزائن اس کی کھجور کی کھردری و
خشک جلد کو نرم و ملائم بنانے کے سلسلے
میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

④.... چہرے پر مرہہ خلیات
کی پرتوں کو صاف کرنے کے
لیے شکر میں لیوں کے رس کو
نیچر ڈیزائن اس کی کھجور سے جلد پر
زری سے مساج کرنے

سے نہ صرف جلد پر
مرہہ خلیات کی پرتوں کو صاف
ہو جاتی ہیں بلکہ جلد کی رنگت بھی (کچھ دنوں کے
استعمال سے) گھری گھری محسوس
ہونے لگتی ہے۔

④.... لیوں کے رس میں شہد ملا کر ایک بہترین
ہوم میڈ نیچرل مونسچر ازر تیار کیا
جاسکتا ہے۔

④.... کہنوں اور نٹوں و
گھنوں کی سیاہی دور کرنے
کے لیے رس نیچرٹ
ہونے لیوں کے خلی
پھکوں کو ان سیاہی مائل



جاسمین اختر

فی سوگرام کیوی فروٹ میں غذائیت کی مقدار		
پر دہن	1.14 گرام	شکر
چکنائی	0.52 گرام	فائبر
دہن اسے	122.2 میگریوگرام	کاربوہائیڈریٹس
دہن لی 1	0.027 فی گرام	زرنجی
دہن لی 2	0.25 فی گرام	پوٹاشیم
دہن لی 3	0.341 فی گرام	سڈیم
دہن لی 5	0.185 فی گرام	فاسفورس
دہن لی 6	0.063 فی گرام	کیلشیم
دہن لی 9	25.2 میگریوگرام	مینگنیٹیم
دہن لی 11	92.7 فی گرام	آئرن
دہن لی 14	1.46 فی گرام	زک
دہن لی 17	40.3 میگریوگرام	مینگنیٹیم
دہن لی 19	0.098 فی گرام	

میں پروٹین کے استعمال کی
صورتحال بہتر ہو جاتی ہے۔
مختصن کا کہنا ہے کہ غذاؤں
میں شامل پروٹین کا زیادہ تجزی
سے اور مکمل انجذاب اس وجہ
سے ممکن ہوتا ہے کہ کیوی
فروٹ میں قدرتی طور پر ایک ایسا
خامروہ ایجنٹ پایا جاتا ہے جو کسی
اور پھل میں نہیں ہوتا۔ اس
قدرتی انزائم کا نام
Actinidin ہے۔

تحقیق کے مطابق کھانا ہضم
کرنے والا اگر کوئی اور انزائم جسم کو
نسلے تو اس صورت میں صرف
کیوی فروٹ میں موجود انزائم کھانا
ہضم کرنے کے لیے کافی ہوتا
ہے۔ اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ
اگر مرغن کھانوں کے بعد کیوی

فروٹ کھایا جائے تو خاص طور پر ان لوگوں کو جن کا
ہاضمہ کمزور ہے، بد ہضمی نہیں ہوگی۔ کیوی فروٹ ہاضم
تو ہے ہی، اس کے علاوہ بھی اس کا ایک فائدہ یہ ہے کہ

جدید سائنس انسانی ہتھکے لیے ممکنہ خطرہ ہے، اسٹیفن ہاکنگ

نامور ماہر طبیعیات اسٹیفن ہاکنگ نے خبردار کیا ہے کہ نئی ٹیکنالوجی انسانی ہتھکے نئے خطرات کا سبب بن
سکتی ہیں۔ جب ہتھکے سے پوچھا گیا کہ وہ کیا قدرتی انداز میں تباہ ہوگی یا پھر انسانوں کی
وجہ سے.... اس پر انہوں نے کہا انسانی ہتھکے زیادہ خطرات کی وجہ سے
اور ٹیکنالوجی میں ہونے والی ترقی ہے۔ نامور سائنس دان نے اسی جنگ، تباہ کن
ماحولیاتی تبدیلیاں اور جینیاتی وائرسز کو اس کی مثال قرار دیا۔



حصوں پر پانچ سے دس منٹ تک رگڑیں اس کے بعد
سارے پانی سے جلد دھو کر صاف کر لیں روزانہ اس
عمل کو دہراتے رہنے سے ان حصوں کی رنگت گھبر
جائے گی۔

⊗.... ہالوں کے سلسل جھرنے سے پریشان افراد
اگر لیوں کے رس میں آملہ پاؤڈر کس
کر کے لہنے ہالوں میں لگائیں اور
میں جیسے منٹ کے بعد سردھلیں
تو ہالوں کا جھڑناک جاگے گا۔ پختے میں ایک
مرحہ اس ٹرینٹ سے اپنے ہالوں کی
حفاظت کرنا سفید بنایا جاتا ہے۔

⊗.... لیوں کے رس میں ایک
انڈے کی سفیدی ملا کر چینی میں اور
اسے اپنے سر جلی پر لگا کر چھینیں سے
تیس منٹ تک چھوڑ دیں۔ اس کے بعد تار بل پانی سے
سردھلیں۔ خارش اور خشکی سے نجات کے لیے یہ نسخہ
بہت مفید ہے۔

⊗.... اگر ہاں شیوے کے بعد اپنے ہالوں اور لیوں کے رس
کے کچھ کر ہالوں پر سے گزار دیا جائے تو ہالوں کی پلک
اور چمک میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

⊗.... لیوں کے برس، بالائی اور شہد کے گلڑھے
کچھ سے پھینے ہو توں کو دکش اور نرم و ملائم بنایا
جاسکتا ہے۔

⊗.... لیوں کا رس، بادام کے پاؤڈر اور شہد کا کچھ
جلد کے لیے ایک بہترین اسکرپ ہے اور جلد کو
جھریوں زدہ ہونے سے محفوظ رکھتا ہے۔

⊗.... ایک کھانے کا کھج لیوں کا رس ایک کھانے کا
کھج لٹراں کا رس اور ایک کھانے کا کھج دودھ میں کس

کر کے اسے چہرے گردن اور ہاتھوں بیروں پر لگائیں یہ
ایک قدرتی کھج کا کام کرے گا۔

⊗.... کیل مہاسوں اور داغ و جھولے کے علاوہ سورج
کی تڑپت سے جھلس جانے والی جلد کے لیے لیوں کے
رس کو ایک کپ دودھ میں کس کریں۔ اس میں ایک
چائے کا کھج گھلیریں کس کر کے اسے جلد پر لگائیں۔

⊗.... عمر رسیدگی کے باعث چہرے پر چھینٹی جھریوں
پر دی میں لیوں کا رس ملا کر لگانا سفید ہے۔

لیمنوں صحت

کے لیے مفید ہے

⊗.... آج تھار منٹ نیم گرم پانی
میں شہد اور لیوں کے رس کا
کچھ پیتے سے پیٹ صاف رہتا
ہے یہ کچھ خون صاف کرنے میں بھی اہم
کردار ادا کرتا ہے۔ اس کچھ کے باقاعدہ استعمال سے
وزن میں بھی کمی ہوتی ہے۔

⊗.... لیوں کے رس میں پانی اور ایک چمکی کھانے کا سونٹا
ملا کر استعمال کرنے سے تیزابیت سے نجات ملتی ہے۔

⊗.... ایک جانے کے کھج میں دوجانے کے کھج لیوں
کا رس اور ایک چمکی کالا نمک ملا کر کھانے سے سلسل
آنے والی پتھلیاں بند ہو جاتی ہیں۔

⊗.... کیزے کو کوزوں نے اگر جلد کے کسی حصے پر
کاٹ لیا ہو تو فوری طور پر اس جگہ پر لیوں کاٹ کر
رگڑنے سے زہر کے اثرات دور ہو جاتے ہیں۔ تاہم یہ
ایک بلور فرسٹ ایڈیڈی جانے والی ایک سفید ٹپ ہے۔

کیزے کو کوزوں کے کانٹے پر فوری طور پر ڈال کر سے
رجوع کرنا چاہیے۔

حقائق

کہنے کو چندر ایک عام سی بھری ہے۔ یہ
روا میں ایک پودے کی جڑ ہوتی ہے جس کا ذائقہ
شیریں ہوتا ہے اور پھلکے لے کر اندر کے گودے
تک بیک کارنگ خون کی طرح سرخ ہوتا ہے۔ بھری
خوردنی کی یہ پسندیدہ غذا ہے۔ اس

میں بہت سارے فوائد مضمحل
ہیں۔ کھانے والوں کے لیے توانائی
بھال کرنے کا یہ موثر ذریعہ ہے،
کینسر سے محفوظ رکھتا ہے اور ہائی
بلڈ پریشر کی سطح کو نیچے لے آتا
ہے۔ چندر میں موجود جو چیز سب

سے زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے وہ غیر
مثالی ٹانگڑ میں ہیں۔ آئیوں سمجھ لیں کہ ہر ایک
گیام چندر میں تقریباً اتنا ہی ٹانگڑیت موجود ہوتا
ہے۔ دیگر بھریوں کے مقابلے میں چندر میں میں کئی
زیادہ ٹانگڑیت ہوتا ہے۔ حالیہ تحقیق

سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ چندر
میں شامل ٹانگڑیتیں بلڈ پریشر کم کرتے ہیں۔ لندن کی
کوئین مری یونیورسٹی میں 2010 میں ایک جائزہ لیا
گیا تھا جس میں دیکھا گیا کہ روزانہ اگر 250 لیٹر لیٹر
چندر کا جس کی لی لیا جائے تو کئی کھنٹے تک بلڈ پریشر کم
رہ سکتا ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا کہ بلڈ پریشر جتنا زیادہ
بڑھا ہو، چندر کے جس سے اس میں اتنی ہی
کی آجاتی ہے۔ ہر روز نہ کھا ہے
کر اگر چندر کے رس کا استعمال عام

بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔۔۔
کینسر سے بچاتا ہے۔۔۔

ہو جائے تو بہت ممکن ہے کہ قلبی شریان امراض سے
ہونے والی اموات دس فیصد تک کم ہو جائیں۔
ٹانگڑیتیں میں بلڈ پریشر کم کرنے کی خوبی اس وجہ سے
ہے کہ منہ اور آنتوں میں موجود صحت کے لیے مفید
جراثیم ٹانگڑیتیں کو ٹانگڑ آکسیڈ میں تبدیل
کر دیتے ہیں۔ یہ گیس خون کی تالیوں کو
پر سکون کر کے انہیں پھیلا دیتی ہے
جس سے خون زیادہ آسانی سے جسم
میں گردش کرنے لگتا ہے۔

یونیورسٹی آف اڈیکٹر ٹری
جانب سے کیے گئے جائزوں میں دیکھا گیا ہے
کہ ٹانگڑیتیں نہ صرف بلڈ پریشر کم کرتے ہیں بلکہ
جسمانی توانائی اور توت برداشت بھی بڑھاتا ہے۔
ایک جائزے میں دیکھا گیا کہ جن بالغ افراد نے 520
لی لیٹر چندر کا جس پیا تھا، انہوں نے دوسرے
فوجیوں کے مقابلے میں جنہیں
ٹانگڑیتیں شامل کیے بغیر کوئی اور

مشروب پلایا گیا تھا، سولہ فیصد زیادہ دیر تک ورزش
کی۔ اس جائزے پر کام کرنے والے ماہرین نے بتایا

طوبی دانٹش



فیوگراہم چندر میں غذائیت کی مقدار

پر دہن	1.68 گرام	شکر	7.96 گرام
چکنائی	18 گرام	قہیر	2.0 گرام
دہان اے	2 ناٹو گرام	پوٹاشیم	305 ملی گرام
دہان بی 1	0.31 ملی گرام	سوزیم	77 ملی گرام
دہان بی 2	0.27 ملی گرام	فاسفورس	38 ملی گرام
دہان بی 3	0.331 ملی گرام	کالشیئم	16 ملی گرام
دہان بی 5	0.145 ملی گرام	میگنیشیم	0.3 ملی گرام
دہان بی 6	0.67 ملی گرام	آزن	0.79 ملی گرام
دہان بی 9	180 ناٹو گرام	زنک	0.35 ملی گرام
دہان بی 10	3.6 ملی گرام	سیلینیم	0.3 ملی گرام
کالبریلزٹریس	9.96 گرام	ایرٹری	43 کیلو گرام

کونائٹریس، چندر میں شامل دیگر ایشیائی آئیڈنٹس کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں، جس کی وجہ سے بچوں کو کم آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ وہ زیادہ ویریک کام کرنے کے قابل ہوتے ہیں اور درمیان کھتے ہیں۔

دماغی صلاحیت
بڑھائیے: ہارتھ کبر دینا کی ویک فاریسٹ یونیورسٹی کے 2011ء کے جائزے میں بتایا گیا تھا کہ چندر کا بوس استعمال کرنے سے منجمد الخوامی (Dementia) کی آمد میں تاخیر ہو سکتی ہے۔ وہ اس کی مثال یہ ہے کہ ٹائٹیک آکسائیڈ دماغ کی طرف خون کے بہاؤ کو بڑھا دیتی ہے۔ چندر میں فولک ایسڈ کی مقدار بھی قابل ذکر ہوتی ہے۔ اس غذائی جز کے استعمال کی یومیہ سفارش کردہ مقدار 75 میگہ دو یا تین چھوٹے سائز کے چندر سے حاصل ہو سکتا ہے۔ فولک ایسڈ لیان کے مرض "انزائمز" سے محفوظ فرام کرنے میں بھی کردار ادا کرتا ہے۔

"بیسائٹامین" نے پروفیسر اور سینے کے سرطانی خلیات کی انفراسٹریکٹور 12.5 فیصد تک گھٹادی۔ جرمنی کے سائنس دان سرطان کے سر فیضوں کو روکنا کم از کم ایک کلو چندر کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

اس کے علاوہ

غذائی ماہرین چندر کو نظام ہضم کی خرابیاں دور کرنے میں استعمال کرنے کی بھی سفارش کرتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ چندر میں غذائی ریشے بہت زیادہ ہوتے ہیں۔ اگر دو یا تین چھوٹے سائز کے چندر تقریباً 100 گرام کھالے جائیں تو اس سے یومیہ سفارش کردہ مقدار کا دس فیصد حاصل ہو سکتا ہے اور اس سے آنتیں متحرک ہو کر فضلہ کا اخراج آسان ہوجائے۔

چندر میں ایک رنگ دار مادہ Betacyanin ہوتا ہے جو چندر کو اس کی سرخی بخشتا ہے۔ یہ ایک طاقتور ایشیائی آئیڈنٹ ہے جس میں کینسر کا مقابلہ کرنے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ واٹسٹن کی ہارورڈ یونیورسٹی کے جائزے سے معلوم ہوا کہ

صحت مند، ہموار، خوبصورت اور شفاف جلد کی خواہش ہر ایک کو ہوتی ہے۔

صحت مند، شفاف جلد آپ کی دسترس میں ہے۔ آپ کے چہن میں موجود ہی ایلیام آپ کی جلد کو چمکا کر کدرن جیسا بنا سکتی ہیں۔

سب سے پہلی بات جو ذہن میں رکھنی ہے وہ یہ کہ اپنے چہرے کو دھونے کے لیے ہیشہ صابن اور ہیز پانی استعمال کیا کریں۔

جس پانی سے آپ چہرہ دھو رہی ہیں اسے پکاسا گرم ہونا چاہیے۔ چاہے موسم شدید گرمی کا ہی کیوں نہ ہو اس کی وجہ یہ ہے کہ گرم پانی سے مسامات کھل جاتے ہیں اور جلد میں خون کی روانی تیز ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد آخر میں آپ ٹھنڈے پانی سے منہ دھوئیں۔ اس سے کھلے ہوئے مسامات دوبارہ بند ہوجاتے ہیں۔

نہایت وقت بچنے میں ایک مرتبہ اپنے چہرے پر کھانے کے سوزا سے ماش کریں۔ اس سے آپ کی جلد نرم ہو جائے گی آپ پر عمل سیاہ دھبے دور کرنے کے لیے بھی کر سکتی ہیں۔ چہرے پر آنے یا پھیلانے کے پھٹلے دھیرے کے مساج کے نتائج بھی بہت مفید ہوتے ہیں۔

خوبصورت اور صاف جلد کے لیے دودھ میں لہری ادا کر کے اس عمل سے جلد کرنے کا مشورہ بھی دیا جاتا ہے۔ اس عمل سے جلد بہت خوبصورت ہوجاتی ہے۔

آپ کے چہرے کے پچھلے حصوں کے لیے تازہ فرباخ استعمال بھی بہت زبردست ہے۔ لیکن فرباخ



فکری شاداب جلد

کے دس کو استعمال کرنے سے پہلے اسے اپنے ہاتھوں پر مل کر دیکھ لیں۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کی جلد حساس ہو اور الرجی کا امکان ہو تو ایسی صورت میں چہرے پر نہ لگائیں۔

خشک جلد کے لیے
خشک جلد کی حامل خواتین ماش کے لیے روشن زیتن استعمال کریں۔ اس کی ماش آپ کی جلد کو چمکا کر دے گی۔ اس روشن کا استعمال دھوپ کے اثرات کو کم یا ختم کرنے کے لیے بھی کیا جاتا ہے۔

کشور کنٹرول

جن خواتین کے پیسے میں بو آتی ہے تو اس کے سدباب کے لیے سرک جادوئی اثر رکھتا ہے۔ آدھاپانی اور آدھاسرک ملا کر یو کی جگہ استعمال کریں، جس طرح قیمتی بوڈوزنٹ استعمال کیا جاتا ہے۔

انڈے کی زردی اور ہڈا مارا اپنے چہرے پر لگائیں۔ یہ ماسک حنا جلد کے لیے بہتر ہے۔ اس ماسک کو اپنے چہرے پر ہندہ میں منٹ تک لگا رہنے دیں، اس کے بعد صوفیائیں۔

بعض اقسام کی جلد کے لیے شہد مناسب نہیں ہوتا۔ شہد لگانے سے اس میں ہلکی ہلکی خارش ہوتی لگتی ہے۔

ایسی صورت میں انڈے کی زردی میں شہد نہ ملائیں، بلکہ صرف انڈے کی زردی کا لپ کر لیں۔ انڈے کی زردی کا ایک اور استعمال بھی ہے۔

اگر آپ کو انگریزا سے تو حنا کے بجائے انڈے کی زردی استعمال کریں۔ ہلکی گی بو تو ضرور آئے گی اور آپ انہیں بھی محسوس کریں گی لیکن یہ آپ کے لیے جرت انگیز نتائج بھی سامنے لائے گی۔

خشک جلد کے لیے ایک اور چیز ایوا کا ڈو ہے۔ اسے مسلیں اور اپنے چہرے پر اس کا لپ کر کے بیس منٹ کے بعد چہرہ صوفیائیں۔

جلد کو خشک رکھنے کے لیے آپ روزانہ کم از کم آٹھ سے دس گلاس پانی ضرور پیا کریں۔ آپ کی جلد پر اس کے اثرات انتہائی حیرت انگیز ہوں گے۔

سردیوں میں زیادہ عیاس نہیں لگتی لیکن سردیوں میں بھی پانی پینے کا اہتمام کرتی رہیں۔

ایک بات ہمیشہ دھیان میں رکھیں کہ تازہ ہوا، اچھی خوراک اور بہتر صحت مند لائف اسٹائل کا کوئی نظم تبدیل نہیں ہے۔ اس کے علاوہ ذہنی سکون بھی بہت ضروری ہے۔ یہ عوامل ہر قسم کی مصنوعات سے بہتر اور اثر انگیز ہیں۔ لہذا جب آپ اپنی جلد کا خیال رکھ رہی ہیں تو اپنی مجموعی صحت کا بھی خیال رکھیں۔

جلد کی دکھائی کے لیے چند قدرتی اشیاء تیار کردہ فیس ماسک دیے جا رہے ہیں جو کہ آپ کی جلد کے لیے مفید ہو سکتے ہیں۔

دس بھری فیس ماسک

دس بھری فیس ماسک تیار کرنے کے لیے آپ کو آدھا چائے تازہ رس بھری دو کھانے کے چمچ شہد اور آدھا پیٹ تیار کر لیں۔ تمام اشیاء کو بلینڈر کر کے صوف کر کے پیٹ لگائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد نیم گرم پانی سے چہرے اور گردن کو دھو کر صاف کر لیں۔ اس ماسک میں موجود غذائی اجزاء جلد کے لیے فائدہ مند ہیں۔

بلیو بیوری فیس ماسک

بلیو بیوری فیس ماسک تیار کرنے کے لیے دس عدد تازہ بلیو بریز، ایک چائے کا چمچ میلوں کارس، ایک کھانے کا چمچ ادھی اور چارے سے پانچ ڈرامہ لے کر تمام اشیاء بلینڈر میں ڈال کر بلینڈر کریں۔ چہرے کو دھو کر خشک کرنے کے بعد یہ فیس ماسک چہرے پر لگائیں پندرہ سے بیس منٹ کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ یہ ماسک آپ کی جلد کی تروتازگی بحال کر کے چہرے پر موجود کھٹوں اور گھیروں سے نجات بھی دے گا۔

ایک چائے کا چمچ میلوں کارس، دو کھانے کے چمچ جنی اور کچھ تازہ بلیو بریز کو بلینڈر میں ڈال کر کریمی پیسٹ تیار کر لیں۔ اس پیسٹ کو چہرے پر لگائیں۔ دس منٹ کے بعد چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ پختے میں دو مرتبہ اس ماسک کا استعمال عمر رسیدگی کے اثرات کا خاتمہ کر کے جلد کو نرم و ہوا دار بنا سکتا ہے۔

کھیرے اور دہسی کا ماسک

آدھا کھیرا لے کر اسے کدو کش کریں اور دو کھانے کے چمچ دہی کے ساتھ ملا کر بلینڈر کریں۔ اس کھیرے کو چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔

کھیرے کے چند کلوکے، ایک سے دو کھانے کے چمچ اور چمچ، ایک اسپر ایبری، ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک کھانے کا چمچ کریم (اگر آپ کی جلد کچی ہے اور آپ کو مکمل مہاسوں کے مسائل کا سامنا ہے تو کریم کے متبادل کے طور پر دہی استعمال کریں) لے کر بلینڈر کریں۔

اس پیسٹ کو چہرے اور گردن پر لگائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھو کر صاف کر لیں۔ شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنی جلد کی تروتازگی کو محسوس کریں اور اپنی صحت کے

خوبصورت ٹر کا نظارہ کریں۔



بقیہ: چمندر

برتاؤ ہیں۔ چمندر میں ایک اور چیز Betaine بھی پائی جاتی ہے جو معدے میں تیزابی مادے کو معمول کے مطابق رکھتی ہے۔ چمندر میں شامل مختلف ایشی اےکزیڈس مثلاً Betalain, Vulgaxanthin اور Betanin باہم مل کر ایک اور چیز Glutathione تیار کرتے ہیں جو زہریلے مادوں کے اثرات میں جگر کی مدد کرتی ہے۔

غذائی ماہرین کے مطابق اگر زیادہ مقدار میں چمندر کھا جائے یا اس کا رس بنا جائے تو پیشاب کارنگ گلابی ہو سکتا ہے جو قابل تشویش بات نہیں ہے۔



ایک درخت، ایک سال میں

- گاڑی سے 26 ہزار کلو میٹر فاصلے پر کرنے سے خارج ہونے والے 48 پلو کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔
- ٹیکریوں سے نکلنے والی 60 پلو آکسائیڈ کو فلٹر کرتا ہے۔
- طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 ملین پانی کو جذب کرتا ہے۔
- ماحول میں 110 کلو ٹن پٹرول کے مساوی خشک پھل پاتا ہے۔
- 6 ہزار پلو آکسجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔
- تو چمندر صحت لگائے، اپنی دھرتیاں کو سکون پہنچائے۔



بالوں کی خشکی سے نجات،
بالوں کو گرنے سے روکنے،

بال نرم، ملائم اور چمکدار بنانے کے لیے
کلر تھراپی کے اصولوں اور صدیوں سے
مستعمل مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ

کراچی میں اپنے قریبی اسٹور سے
طلب فرمائیں یا ہوم ڈیلیوری کے
لیے ہمیں فون کیجیے۔

021-36604127

AZEEMI

سن ریز
ہر بل آئل



جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کئی اینٹی بائیوٹک کا بھی
بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط
سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا
جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں بھی کئی عام
امراض کا آسان علاج ہمارے مگن میں ہی موجود
ہے۔ لیکن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔
یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے
جن کا حل آپ کے مگن میں بھی موجود ہے۔

ہیروں میں درد ایک عام بیماری ہے، یہ
ہیروں کی انجیوں، ایزی، کلوے اور نغزوں سمیت
پاؤں میں کہیں بھی ہو سکتا ہے۔ کئی وجوہات کی بنا پر
ہیروں میں درد کا مسئلہ ہو سکتا ہے، جیسے عمر، غیر آرام
دہ جوتے پہننا، بہت زیادہ چلنا یا دیر تک ہیروں پر
کھڑے ہونے، غذا معدنی کی کمی، ذیابیطس اور دیگر
صحت کے مسائل وغیرہ۔ کچھ گھریلو علاج آپ کے
ہیروں کی دیکھ بھال کرنے میں بہت فائدہ مند
ہوتے ہیں۔

☘... سوجن، سوج یا درد کی وجہ سے ہونے والے
ہیروں میں درد کا موثر علاج سر کر ہے۔ گرم پانی کی
ایک بائلی میں دوڑے سے چھ سر کر کے اور ایک چھوٹا مٹی
تک ملائیے۔ پھر اس میں اپنے ہیروں کو تقریباً تین
منٹ کے لیے ڈبو دیں۔

☘.... تک ایک موثر گھریلو علاج ہے، جو ہیروں
کے درد سے فوری طور پر ریلیف فراہم کرنے میں مدد
کرتا ہے، گرم پانی کے ایک قب میں دو سے تین چمچ
لاوری تک ڈالیں، اس میں اپنے ہیروں کو دس سے
چند روزہ منٹ کے لیے ڈالیں، پھر اپنے ہیروں کو دھوئی

گھیر کا معالج

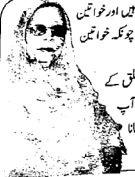


نہیں سے پھانے کے لیے ان پر مونچھرا کر لگائیے۔
☘... لوگ کا تیل سر درد، جوڑوں کے درد اور
پاؤں کے درد کو دور کرنے والا ایک حیرت انگیز تیل
ہے، فوری طور پر درد کو دور کرنے کے لیے لوگ
کے تیل کا مساج ہیروں میں آہستہ آہستہ کریں،
مساج خون کے بہاؤ کو بہتر کرتا ہے اور پشوں کو آرام
دیتا ہے، ہیروں میں درد کے مسائل سے جلد ریلیف
حاصل کرنے کے لیے ایک دن میں کئی
مرتبہ مساج کریں۔

☘... اگر آپ کو دباؤ، سوج یا چوٹ کی وجہ سے
ہیروں میں درد ہو رہا ہے، تو آپ



اشرف باجی کے ٹوٹے



ٹوکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی..... تاہم امور خانہ داری میں ٹوکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔

حضرت اشرف سلطانہ برہنپور سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص طور پر اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کویٹا نڈی طبیعہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آرزو کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ سکتے ہیں۔

اختیار فرسز پر بچھا دیں۔ اس طرح قائلین اور فرسز دونوں کی رگڑائی اور گھسائی کم ہوگی۔ گھر میں میز چوسوں پر بھی اگر قائلین فتنس کر دانا ہو تو بھی ہر اسٹیج پر اختیار بچھا کر پھر قائلین لگوائیں اس طرح وہ زیادہ دیر بچیں گے۔

پاؤں کی بو دور کرنا

بند جوتے پہنے رہنے سے پاؤں سے بو آنے لگتی ہے نیم کے جوتوں کو سکھا کر پاؤڑ بنائیں اور روزانہ جو تے پیلوٹاں پر چھڑک لیں۔ بو نہیں آئے گی۔

چینی کے بورتقن کی صفائی

ایک بڑی چینی میں نیم گرم پانی بھر لیں اور چینی کے بورتقن اس میں ڈال دیں یا دونوں میں نیم گرم پانی ڈال کر دھستکا ہونے دیں۔ پھر ان بورتقن کو پانی سے نکال کر واشنگ پاؤڑ سے اچھی طرح دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں۔ بورتقن صاف ہو کر

پلاسٹک کی بالٹیوں میں کریک کا پڑ جانا

پلاسٹک کی بالٹیں آج کل تقریباً ہر گھر میں استعمال ہوتی ہیں۔ ان کے پینڈے میں کریک آجائے تو پوری بالٹی ہی ضائع ہو جاتی ہے۔ اس کریک کو بند کرنے کے لیے چبائے ہوئے پوڈنگ سے اس کو Seal کر دیں۔

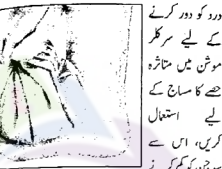
انٹرفیشٹر

ہزاروں قسم قسم کے انٹرفیشٹر ملتے ہیں جو فاسی قیمت کے ہوتے ہیں۔ آپ خود بہت کم خریدیں مگر اسے گھر پر اس طرح تیار کر سکتی ہیں کہ سفید سرکے میں یوٹیلیٹی کی چٹاں ڈال کر دوپٹے کے لیے رکھ دیں۔ پھر چھان لیں اور سرکے کو پانیوں میں ڈال کر کولن میں رکھ دیں خوشبو نکلیں جائے گی۔

قالبیوں کی زندگی بڑھانے کے لیے جب آپ قائلین بچھائیں تو ان کے نیچے پرانے

تین منٹ کے بعد اپنے جیروں کو دس سیکنڈ کے لیے ٹھنڈے پانی کی بائٹی میں ڈالیں۔ اس عمل کو دو سے تین مرتبہ دوہرائیے، لیکن خیال رکھیں کہ آپ گرم پانی سے آغاز اور ٹھنڈے پانی پر ختم کریں۔ آپ کے جیروں میں درد کو کم کرنے کے لیے دس منٹ کے لیے باری باری گرم اور ٹھنڈا پانی لگا سکتے ہیں۔

☆ آئس تھراپی بھی درد اور جیروں کی سوجن کو کم کرنے کا ایک موثر طریقہ ہے، ایک چھوٹے سے پلاسٹک بیگ میں کچلے برف کے کچھ ٹکڑے ڈالیں اور



درد کو دور کرنے کے لیے سرکھ روشن میں متاثرہ حصے کا مساج کے لیے استعمال کریں، اس سے سوجن کو کم کرنے میں بھی مدد ملے گی۔ لیکن یاد رکھیں کہ آئس پیک کا استعمال ایک وقت میں دس منٹ سے زیادہ تک نہ کریں کیونکہ یہ جلد اور اعصاب کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

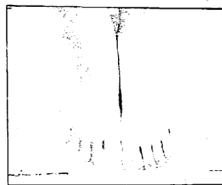
☆ اگر آپ پاؤں میں درد محسوس کرتے ہیں تو فوری طور پر درد دور کرنے والی گولیاں چھانکنے کے بجائے زیادہ محفوظ اور زیادہ موثر طریقہ مساج تھراپی استعمال کریں۔ مساج سخت، کھینچے ہوئے، سکینڈہ عضلات کو آرام دہ حالت میں لے آئے گا اور درد میں آرام پہنچائے گا۔

پریشانی سے راحت حاصل کرنے کے لیے تیز بات کا استعمال کر سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ یہ جیروں کی فتنس کو دور کرنے میں مدد کرتا ہے، ایک کپ سیب کے سرکے میں ایک شمی تیز بات ڈال کر چند منٹ کے لیے بائیں اب سوتی کپڑے کی مدد سے درد والے حصے پر لگائیے، پاؤڑ میں درد ٹھیک ہونے تک اس عمل کو دن میں دو مرتبہ دوہرائیے۔

☆ سرسوں کے بیج کا استعمال جسم سے زہریلا پانی نکالنے، خون کی گردش کو بہتر بنانے اور سوجن کو کم کر کے پاؤں میں درد کے علاج کے لیے مفید ہے، کچھ سرسوں کے بیج لے کر، چس لیں اور پھر انہیں گرم پانی کی ایک بائٹی میں ملائیے۔ اپنے جیروں کو اس پانی میں سے پندرہ منٹ کے لیے ڈالیں۔

☆ ہلت اینڈ کولڈ واٹر تھراپی پاؤں میں درد کے علاج کے لیے ایک موثر طریقہ ہے۔

گرم پانی کا ٹریٹمنٹ بلڈ فلو کو فروغ دینے اور کولڈ ٹریٹمنٹ سوجن کو کم کرنے میں مدد کرتا ہے۔ دو پانی کی بائٹی لیں ایک میں ٹھنڈا پانی اور دوسرے میں سنبھنے کے قابل گرم پانی ڈالیں۔ اپنے جیروں کو تین منٹ گرم پانی کی بائٹی میں ڈالیں اور



چمکائیں گے۔

المومنین کے بونتن

مٹل کے پکڑے کی صافوں کو کیوں کے رس میں جھگو کر المومنین کے برتنوں پر رگڑیں پھر ان برتنوں کو گرم پانی سے دھویں۔ بالکل صاف ہو جائیں گے۔ تب نل کر دھونے سے بھی یہ برتن خوب اچھے صاف ہو جاتے ہیں۔

شیشے کے بونتن

پانی گرم کر کے اس میں آٹو کے ٹکڑے کاٹ کر ڈال دیں۔ چند من بعد اس پانی میں صاف کپڑوں کی صافیاں جھگو کر برتنوں کو ان صافیوں سے رگڑ کر صاف کریں۔ پھر سرے کو پانی میں گھول کر اس سے شیشے کے برتن دھویں۔ برتن چمکائیں گے۔

چائے کی کیتیلی

چائے کی کیتیلی اور برتنوں کی صفائی کے لیے پانی گرم کریں اور اس میں دو چمچ بورک پاؤڈر ڈال دیں۔ اس پانی سے کیتیلی اور برتن دھونے سے چمک جاتے ہیں۔

فون پر دھبے

فون کے مستقل استعمال سے اس پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔ فون پر سفید اسپرٹ ڈال کر فون کو صاف کریں۔ دھبے مٹ جائیں گے۔

آئسو

اگر بہت زیادہ پیاز کاٹی ہوئی تو پانی کے بوب میں برف ڈال دیں اور اس میں چھٹی ہوی پیاز ڈال کر ٹھنڈی ہونے دیں۔ ٹھنڈی پیاز کاٹنے سے آئسو نہیں بنتیں گے۔

صاف بوتل

گھر میں کالج کی بوتلیں مختلف چیزیں رکھنے کے کام آتی ہیں۔ یہ کچھ عرصہ کے بعد صفائی کی محسوس ہونے لگتی ہیں۔ اگر یہ بوتلیں صاف شفاف نہ ہوں تو کھانے کی میز پر رکھی خاصا بد نما لگتی ہیں۔ بوتل کو صاف کرنے کے لیے تھوڑا سا پانی ڈال کر تھوڑا سا واٹنگ پاؤڈر اور ایک دو ڈانڈوں کے چھلکے اچھے سے کچل کر بوتل کے منہ میں ڈالیں اور دھکن بند کر کے بوتل کو خوب ہلائیں پھر یہ سب الٹا کر بار بار نکال دیں اور بہتے مٹ کے نیچے رکھ کر دو سو کر صاف کریں۔ بوتل بالکل ستاروں کی مانند چمکے گی۔

صہبندی کا رنگ سیاہ

بھندی کا رنگ عام طور پر لال یا نارنجی کا ہوتا ہے اس کو سیاہ کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ تھوڑے سے آلوں کو کڑھائی میں ابلیں ان کے پانی کو ٹھنڈا کر کے بھندی اس میں اچھی طرح گھول دیں۔ اس بھندی کو یوں ہی دو دن پیوندہ رشت پڑا رہنے دیں پھر استعمال کریں جب بھندی بالکل خشک ہو جائے تو سرسکے سے دھو ڈالیں۔ بھندی کلرنگ سیاہ ہو جائے گا۔

فریش نوڈلز

نوڈلز بناتے وقت اکثر انہیں اہلا جاتا ہے اور گرم پانی نکال لیا جاتا ہے۔ گرم پانی سے نکالنے کے بعد ان کے ایک دوسرے سے چپک جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اگر ہالے ہوئے نوڈلز نکالنے کے چھ منٹوں بعد اس میں ٹھنڈا پانی ڈالیں تو یہ ایک دوسرے سے الگ رہیں گے۔



جسم کی عجائبات

انسانی جسم نگاہ پر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک دنیا کا راز چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو ایک ایسا تھوڑا سا حلقہ نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی کتاب سے انسانی جسم کے اصناف کی کہانی ان کی اپنی زبان کا ترجمان کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جا رہی ہے۔

محمد علی سید

میسرا اینٹیل قدرت کی مانگرو اسکوپک انجینئرنگ کا اصلی ترین نمونہ ہے۔ اینٹیل چھ کوٹوں والے لاقحہ اور لاقحہ پر مشتمل ہے۔ بال کے برابر لگے ٹھہرنے کے لیے چھ کوٹوں والے کم از کم چھ سو رافڈز کی ضرورت پڑتی ہے۔

(کشتہ سے پیوستہ)

غذائی گریٹنڈرز

داہنوں کی کہانی ایک دانت کی زبانی ہر اعلق جسم کے مزدور پیشہ گارٹوں کا ہے۔ میں نہ تو آپ کے گھر کی طرح اٹھن کیا ہوں نہ آپ کے دل کی مانند آپ کا بندہ ہے۔ وام گھاساں یہ ضرور ہے کہ تم انسان کے جسم کا ایک حصہ ہوں کہ جو انسان کے جسم میں مل جاتے

کے لاکھوں سال بعد بھی اس زمین پر کھین نہ کھین موجود ہے گا۔ میں آپ کی بیٹی کا ایک ٹوکھا دانت ہوں۔ میرے نچن سامھی اور ہیں۔ ہمیں کیساں (Canine) کہا جاتا ہے۔ آپ کی بیٹی میں ہم چاروں جڑوں کی شکل میں ہوتے ہیں۔ دو اوپر دو نیچے، ایک دوسرے کے مقابل۔ میں بیٹس داہنوں کی اس سٹافون کا ایک سپاں ہوں جو ہر جسم کی غذا کو کھانے کرنے، پینے اور اس کا رس نکالنے کے لیے آپ کے منہ کے



پینے اور اس کا رس نکالنے کے لیے آپ کے منہ کے

اعداد ہر وقت ہم بیوی اعداد میں صف آراء
رہتی ہے۔
کھانے کی کوئی بھی چیز منہ میں داخل ہو تو ہمارا
کام شروع ہو جاتا ہے۔

زبان ابتدائی پینکنگ کے بعد اسے ہمارے
حوالے کر دیتی ہے۔ ہم سب دانت مل کر اسے توڑنا
اور پیمانہ شروع کر دیتے ہیں تاکہ یہ غذا کسی حد تک
مائع میں تبدیل ہو سکے۔

غذا کا جو ذائقہ آپ محسوس کرتے ہیں وہ اس
وقت تک محسوس نہیں کیا جا سکتا جب تک کہ غذا کسی
حد تک مائع میں تبدیل نہ ہو جائے۔ ہمارے اسی عمل
کی وجہ سے محسوس غذا ابسانی غذا کی تالی میں ستر کر کے
معنے تک پیچھے کے قابل ہوتی ہے۔ جو نوالے
جلدی میں نلگے جاتے ہیں ان میں غذا کا ذائقہ بہت کم
محسوس ہوتا ہے۔

ہماری بعض خصوصیات بڑی حیران کن ہیں۔
مثلاً مختلف قسم کی غذاؤں (گوشت، روٹی، سبزی،
بادام، چھالیہ) کی تزی یا تختی کا فوری طور پر اندازہ لگانا
اور ان پر اسی تناسب سے ہڈیاں کا فیصلہ کرنا۔ ہم اتنے
ہڈیاں کا مقابلہ کر سکتے ہیں کہ اگر اتنا ہڈیاں دوسرے



اعضاء کو برداشت کرنا پڑے تو وہ جیلی میں تبدیل
ہو جائیں۔ ہماری ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ
دوسرے اعضا مثلاً کھال یا کورسے (دغیرہ) کو اپنی
مرمت خود کر سکتے ہیں۔ ہم دانت اس صلاحیت سے
محروم ہیں۔ ہم زخمی ہو جائیں تو زخمی ہی رہتے ہیں۔

کسی زمانے میں بلکہ اب بھی بہت سے لوگوں کا
خیال ہے کہ اوپر والے نوکیلے دانت (کوچ) نکلوانے
سے چٹائی خراب ہو جاتی ہے کیونکہ ان دانتوں کی
بڑیاں آٹھوں تک پھیلی ہوتی ہیں۔ اسی لیے ہم
نوکیلے دانتوں کو انگریزی میں Eye Tooth کہا جاتا
ہے۔ اب جدید میڈیکل سائنس کے ذریعے ثابت
ہو چکا ہے کہ یہ بس ”سنی سنائی“ باتیں ہیں مگر بہت
سے لوگ اب بھی اپنے پرانے خیالات پر قائم ہیں۔
پیدائش کے وقت نچھنے سے بچے کے ہڈیاں

مسوزھوں میں بادن (52) دانت پوشیدہ ہوتے ہیں۔
مستقبل رہنے والے کچھ جیسے دانت انھی عملی طور پر
نہیں بنے ہوتے لیکن دودھ کے عین دانت تبدیل
کوننگ کے ساتھ تقریباً مکمل ہو چکے ہوتے ہیں۔ وہ
مسوزھوں میں چھپے رہتے ہیں اور بار نکلنے کے لیے
وقت کا انتظار کرتے ہیں۔

نوزائیدہ بچے کا جڑا مختصر اور نامکمل ہوتا ہے
کیونکہ اس کے منہ کو اس وقت چبانے کی بجائے
صرف چوستے کا کام کرنا ہوتا ہے۔ اسی لیے اس وقت
نہ دانتوں کے لیے جگہ ہوتی ہے اور نہ ان کی
ضرورت۔ چھ ماہ کی عمر میں سب سے پہلے ہم میں سے
سامنے کے دو نینھے دانت (Incisors) ہڑک
مسوزھے سے باہر جھانکتے ہیں۔

عام طور پر یہ بچے کے دانت ہوتے ہیں۔ ہیرا



Enamel) کوٹھن دانت سے ہے۔ یہ
پاش نہیں۔ دانتوں کو درجہ چھتہ تیز
نشان ہوتے ہیں مگر یہ زہیو تیز چھتہ چھتہ
ہوتے ہیں۔

(خبر سزے)



ایک معلوماتی
اور مفید رسالہ
ہے اسے اپنے
مفت احباب میں بھیجیے
دور نام

کیونکہ اس کے منہ کو اس وقت چبانے کی بجائے
صرف چوستے کا کام کرنا ہوتا ہے۔ اسی لیے اس وقت
نہ دانتوں کے لیے جگہ ہوتی ہے اور نہ ان کی
ضرورت۔ چھ ماہ کی عمر میں سب سے پہلے ہم میں سے
سامنے کے دو نینھے دانت (Incisors) ہڑک
مسوزھے سے باہر جھانکتے ہیں۔

اندر ہر وقت نیم بیسوی انداز میں صف آراء رہتی ہے۔
کھانے کی کوئی بھی چیز منہ میں داخل ہو تو ہمارا

کا شروع ہوجاتا ہے۔
زبان ابتدائی چینگ کے بعد اسے ہمارے حوالے کر دیتی ہے۔ ہم سب دانت لٹ کر اسے توڑنا اور پیمانہ شروع کر دیتے ہیں تاکہ یہ غذا کسی حد تک مانگ میں تبدیل ہو سکے۔

غذا کا جو ذائقہ آپ محسوس کرتے ہیں وہ اس وقت تک محسوس نہیں کیا جا سکتا جب تک کہ غذا کسی حد تک مانگ میں تبدیل نہ ہو جائے۔ ہمارے اسی عمل کی وجہ سے محسوس غذا ہمارا منہ کی نالی میں ستر کر کے معدے تک پہنچنے کے قابل ہوتی ہے۔ جو نوالے جلدی میں لٹے جاتے ہیں ان میں غذا کا ذائقہ بہت کم محسوس ہوتا ہے۔

ہماری بعض خصوصیات بڑی حیران کن ہیں۔ مثلاً مختلف قسم کی غذاؤں (گوشت، روٹی، سبزی، بادام، چھالی) کی زری یا حتی کافوری طور پر اندازہ لگانا اور ان پر اسی تناسب سے دباؤ کا فیصلہ کرنا۔ ہم اسے دباؤ کا مقابلہ کر سکتے ہیں کہ اگر اتنا دباؤ دوسرے

اعضاء کو برداشت کرنا پڑے تو وہ جلی میں تبدیل ہو جائیں۔ ہماری ایک خصوصیت یہ بھی ہے کہ دوسرے اعضا مثلاً کھال یا گردے (دغیرہ) اپنی مرمت خود کر سکتے ہیں۔ ہم دانت اس صلاحیت سے محروم ہیں۔ ہم زخمی ہو جائیں تو زخمی رہتے ہیں۔

کسی زمانے میں بلکہ اب بھی بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ اوپر والے نوکیلے دانت (کوچ) نکلوانے سے بیانی خراب ہو جاتی ہے کیونکہ ان دانتوں کی جڑیں آنکھوں تک پھیلی ہوتی ہیں۔ اسی لیے ہم نوکیلے دانتوں کو انگریزی میں Eye Tooth کہا جاتا ہے۔ اب جدید میڈیکل سائنس کے ذریعے ثابت ہو چکا ہے کہ یہ بس "سنی سانی" باتیں ہیں مگر بہت سے لوگ اب بھی اپنے پرانے خیالات پر قائم ہیں۔ پیدائش کے وقت ننھے سنے بچے کے ہڈوں

موسڑوں میں ہڈوں (52) دانت پوشیدہ ہوتے ہیں۔ مستقل رہنے والے بچے میں دانت ابھی مکمل طور پر نہیں بنتے ہوتے لیکن دودھ کے تیس دانت ایشل کوئنگ کے ساتھ تقریباً مکمل ہو چکے ہوتے ہیں۔ وہ موسڑوں میں پیچھے رہتے ہیں اور باہر نکلنے کے لیے وقت کا انتظار کرتے ہیں۔

نو زائیدہ بچے کا جڑا مختصر اور نامکمل ہوتا ہے کیونکہ اس کے منہ کو اس وقت چبانے کی مجالت صرف چرنے کا کام کرنا ہوتا ہے۔ اسی لیے اس وقت نہ دانتوں کے لیے جگہ ہوتی ہے اور نہ ان کی ضرورت۔ چھ ماہ کی عمر میں سب سے پہلے ہم میں سے سامنے کے دو ننھے دانت (Incisors) ہڈوں کے موسڑے سے باہر جھانکتے ہیں۔

عام طور پر یہ بچے کے دانت ہوتے ہیں۔ میرا



بچہ نوکیلے دانت (کوچ) کا "بلی بے ایڈیشن" اٹھارہ ماہ میں موسڑے سے باہر آتا ہے۔ دودھ کے تمام دانت دو سال تک نکل آتے ہیں۔ مستقل دانت اور ہڈیوں (Molars) بارہ سے اٹھارہ سال کے ہر ماہ نکلنے لگتا۔

مستقل رہنے والے بچے کے تمام دانت دودھ کے ہڈوں کے پیچھے موجود ہوتے ہیں۔ دودھ کے دانت ان کے مستقل رہنے والے ہڈوں کے لیے جگہ بناتے رہتے ہیں اور ان کی جڑیں سرخروں میں جذب ہوتی جاتی ہیں۔ ہم یعنی نوکیلے

دانت دو سال کی عمر تک نکل آتے ہیں۔ عقل داڑھ لگنے میں اٹھارہ سال لیتے ہیں۔ سنے اور مستقل بننے والے دانت اسی جگہ سے باہر نکل کر اپنی ذیوبنی جگہ لے رہتے ہیں۔ پھر زندگی بھر جو غذا آپ کے جسم کو چاہئے وہ سخت ہو یا نرم، ہم دانت ہی ان غذاؤں کا عمل بناتے ہیں کہ معدہ اسے قبول کرے اور آپ اس کے مکمل ذائقے سے محظوظ ہو سکیں۔

"دانت دکھانا" ایک عمارہ ہے۔ اس کا مطلب بننے کا اٹھارہ کرنا۔ لوگ اکثر دوسروں کو دانت دکھانے اور دانت دکھانے سے اجتناب کرتے ہیں جب درد برداشت سے باہر ہونے لگے کسی کو موقع ملے تو اپنے دانت کو دکھانے اور دیکھنے لگائیں۔ بظاہر ہم دانت ہڈیوں کے



ترشے ہوئے کھلے معلوم ہوتے ہیں لیکن اگر آپ میرا یا میرے کسی ساتھی کا انکیزان خورد میں سے معائنہ کریں تو آپ یہ جان کر حیران رہ جائیں گے کہ آپ کا ہر دانت قدرت کی اعلیٰ ترین انجینئرنگ کا ایک نادر و نایاب نمونہ ہے۔ آپ کے منہ میں آپ کو اپنی اعلیٰ انجینئرنگ کے بارے میں بتلائے گا۔ آپ پہلے آئینے میں مجھے دیکھیں۔

میرا جو حصہ آپ کو موسڑے سے باہر چمکتا ہوا دکھائی دے رہا ہے۔ اس پر قدرت نے مینا کاری کے عجیب جوہر دکھائے ہیں۔ اس کی چمک دراصل ایشل

(Enamel) کوئنگ کی وجہ سے ہے۔ کوئی عام پائش نہیں۔ دانتوں میں اگرچہ کچھ حیاتیاتی اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں مگر یہ زیادہ تر کیمیاؤں کا مجموعہ ہوتے ہیں۔

(حبابی ہے)

ایک معلوماتی اور مفید رسالہ ہے۔ اسے اپنے حلقہٴ احباب میں بھی متعارف کرائیے.....

بچے کی صحت..... ماں کا طبیعتان

AZEEMI

GROWEL



عظمی کاگڑا اور شیر خوار اور بچوں کی پیٹ کی تکالیف مثلاً گیس، پیٹ کا درد، دست اور تے میں آرام کا بچاتا ہے۔ بچے کے نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے اور دانت نکلنے کے دنوں میں تکلیف میں آرام پہنچاتا ہے۔

عظمی دوا خانے میں رہا برس سے بچوں کے لیے تجویز کیا جانے والا ایک آزمودہ نسخہ اب دیدہ زیب پیکیج میں بھی دستیاب ہے۔

AZEEMI LABORATORIES

Ph:021-36604127

رُوخانِ نازِ جِسْت

166

بچوں کا

رُوخانِ نازِ جِسْت

انیہ مسعود کراچی

نہرو کراچی

فاطمہ کراچی

زریش مسعود کراچی

There is

ڈولی کا خزانہ

ڈولی (ج) کو پانی کی تہہ میں چھپے پتھر، پتھیل اور مکھن لے کر منے کا بہت شوق تھا۔ وہ مکھن کو تالاب میں جیزوں ڈھونڈنے یا جھیل کا کنارہ کریدنے میں گزار دیتی۔ وہ ان سب جیزوں کو تالاب سے دور نہیں تو کیے پتھروں کے درمیان احتیاط سے منع کرتی تھی۔ وہ اس کو دیکھ کر بہت خوش ہوتی لیکن کسی بھی کئی کو ان کے قریب نہیں جانے دیتی۔



ڈولی کچھ دیر خاموش رہی۔ آم۔۔۔۔۔ ڈان ڈان میں ڈرلان میں دیکھ لو پتھر بتاتی ہوں۔ ڈولی نے جواب دیا۔

سوچن غروب ہو رہا تھا۔ ڈولی نے اپنے پیش قیمت سرخ پتھر مانع کیے اور گھر جانے کے لیے تیار ہو گئی۔ ڈان ڈان لے جانے جا تے اسے کہا۔

کھل سپیال لانا سے بھول ڈولی! ڈولی نے اسے خدا ماننا تھا کہ پتھر اور جیزوں کو لپٹی چوچھ میں سنبھالے تالاب کی طرف آئی۔ وہ سوچ رہی تھی ڈان ڈان کا بھائی تو بہت چوڑا ہے وہ بالکل بھی میری سپیوں کو احتیاط سے نہیں رکھے گا۔ میں نے انہیں بہت محنت سے جمع کیا ہے اور اگر اس نے انہیں کھو دیا تو میری ساری محنت ضائع ہو جائے گی۔ ڈولی تیزی سے ان پتھروں پر اترتی تھی جہاں وہ لپٹی چھٹی جیزوں جمع کرتی تھی۔ اس نے ان سپیوں کو دکھا دیا بہت ساری شکل و صورت اور رنگ میں ایک دوسرے سے بالکل مختلف تھیں۔

میں یہ کسی کو نہیں دوں گی۔ مجھے بہت پسند ہے! ڈولی نے دل ہی دل میں سوچا لیکن میں ڈان ڈان سے کیا ہوں... کیا میں اس سے کوئی ہباتہ کروں...؟ اسے حق تاناؤں۔ لیکن کچھ سوچتے سوچتے ڈولی کو اپنی سچ اس کی آنکھ اپنے چوڑی سینڈکوں کے تیز تیز ڈرلانے



ایک دن جب ڈولی جھیل کے کنارے کھوج میں تھی وہی ایک سرخ پتھر ایسے ہیسے ہیرے کی طرح چمک رہا تھا۔ ڈولی نے کہا۔ اورو! یہ تو بہت ہی خوبصورت ہیں! ڈان ڈان کے پاس میں ہاں لانا۔ میں تمہارے پاس لے آیا تھا کچھ تمہے کہ جو سپیال پائینس دراصل میرا بھائی کولان (Collage) بنانے کے مقابلے میں حصہ لے رہا ہے۔ اس کے پاس سپیال کچھ کمزور ہیں۔ میں نے اسے تیار کیا تھا کہ تمہارے پاس بہت ہی سپیال ہیں۔

سہمکی۔ وہ یہ دیکھنے کے لیے کہ سینڈک اتنی ڈور ڈور سے کیوں فرزا رہے ہیں تیرتی ہوئی کنول کے بیوں کے پاس چلی۔

جمع پتھرا یہ شور شرابا کیا ہے...؟ ڈولی نے اپنے پڑی سینڈکوں سے پوچھا۔

میں نے ڈان ڈان کے سالانہ مقابلے میں حصہ لیا تھا وہ پتھرا انعام ملا ہے۔ میری پسندیدہ کینڈی کا پورا بیگ۔ سب سے چھوٹے سینڈک نے خوشی بڑھائی۔

میں مقابلے سے رات بہت دیر سے گھر آیا تھا اور میں نے کینڈی کا بیگ کھولا نہیں تھا کیونکہ میں چاہتا تھا کہ اس انعام سے سب گھروں کو بھی حصہ ملے۔ آؤ ایک کینڈی زخمی لے لو، ڈولی! سینڈک کو سہارا دہی اور نرمی سے کینڈی ڈولی نے سینڈک کو سہارا دیا اور نرمی سے کینڈی کے تیز تیز زخموں کو چھپا کر رکھی تھی۔ وہ ڈولی پسندیدہ جیزوں کو کھینچے پانے دے رہی تھی اور اسے سینڈکوں کے خوشی کے پیمانے کرنے کی آوازیں آرہی تھیں۔ یہ تھوڑی سی کینڈی اڑنے لگی۔

یہ تمہاری پسند کی ہیں۔ اس نے سینڈک کی آواز سنی وہ ہڈیوں میں سے کہہ رہا تھا۔ ڈولی اس کی فریخ دلی پر غامض نراں تھی۔

دوسروں کی خوشی میں شریک ہو سکتا ہے آسان ہے۔ ایک نکتہ ایک نکتہ آیا۔ اس نے جلدی سے کچھ سپیال اٹھائیں اور فرسٹ پارک کی طرف لڑکی جہاں ڈان ڈان لپٹے گھر والوں کے ساتھ رہتا تھا۔ ڈان ڈان کولان بنانے میں اپنے بیگ کی مدد کر رہا تھا۔ یہ ایک سال سمندر کا مسخر تھا اور وہ اس کو سلا مختلف طریقہ دکھا رہی تھی۔ جیسے وہ خوشی کی لہریں اُڑ رہی تھیں اور جھل سنبھالے کھڑے تھے جن سے وہ کولان بنا رہا ہے۔

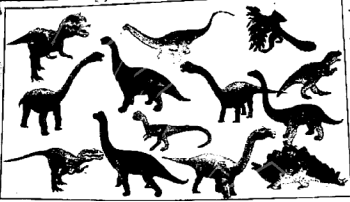
تھے ڈولی نے سپیال انان کے سامنے ڈال دیں۔ بیٹو ڈولی! تمہارا بہت بہت شکر ہے۔ ڈان ڈان نے خوشگوار حیرت سے کہا۔ اس کے بھائی نے بھی اس کا شکر یہ ادا کیا۔

ڈولی نے ان کے سر اپنے کولان دیا لیکن سچی بات یہ ہے کہ وہ بہت اچھا محسوس کر رہی تھی کہ اس نے لپٹی جیزوں ان کے ساتھ بانٹ لی تھیں۔ وہ کولان جہاں سپیال چمکانے میں ان کی مدد کرنے لگی۔ میں مقابلے کے نتیجے کے اعلان کے بعد یہ تمہیں واپس کروں گا ڈولی۔ ڈان ڈان کے بھائی نے وعدہ کیا۔

اسے میں ڈان ڈان کی امانت سے باہر آگیا انہوں نے بھی ڈولی کی ششادہ کی تعریف کی۔ کولان مکمل ہونے کے بعد ڈولی اور ڈان ڈان ڈولی سے مکمل پھر چلا گیا۔ ڈان ڈان نے کہا ڈولی! آج تم نے ثابت کر دیا کہ تم میری سب سے اچھی دوست ہو۔ مجھے معلوم ہوا کہ وہ جیزوں تمہارے لیے تھی! ہم ہیں اور تمہارے لیے سپیال دینے کا فیصلہ کتنا مشکل تھا۔

ڈولی مسکرائی۔ جیزوں کو ایک دوسرے کے ساتھ بانٹنا آپس میں پیار محبت بڑھا ہے اور ہماری دوستی ان جیزوں سے زیادہ اہم ہے۔ انہیں اپنے اپنے گھر لے گیا تھا وہ اگر ہم انہیں آپس میں نہ بانٹیں!





طرح چھپا کر رکھتی تھی۔
کچھ تحقیقین اور
سانسدانوں کا خیال ہے کہ
اس طرح مادہ ڈائنوسار
اپنے انڈوں کو موسمی خشکی
سے محفوظ رکھتی تھی تاکہ
دو گرم رہیں۔ نوفاؤنڈیو

ڈائنوسار بچے جنوں سے
بچنے لگوں میں اور رکے انڈوں سے جب باہر نکلے تو باہ
پہلے سے جن کی گرمی خوراک کھانے کے لیے اکٹیں وہیں
فرہم کرتی۔ یہ ڈائنوسار ہمیشہ ایک بڑے گرمی صورت
میں باہر نکلتے تھے۔ جس طرح ہاتھی جھنڈا بنا کر ساتھ نکلے
تے۔ جب بچے بڑے ہو جاتے تو پھر یہ لپٹنا باپ سے
ٹھیکر کی اختیار کر کے الگ ٹھہر سکتے اور مادہ انڈے دے
کرتے ڈائنوسار پیدا کرتی اور بڑے ہو کر بھی بچے بھاری
بھرم عقیم ایڈیڈ ڈائنوسار کی شکل اختیار کر لیتے۔

کچھ عرصے بعد ایسے ڈائنوسار پیدا ہوئے جن کے
ہاتھوں میں انسانی نوکیلے اور کانٹے دار انگوٹھے تھے۔ ان کو
انگوانڈون Guanadon ڈائنوسار کے نام سے موسوم
کیا گیا۔ ان کے بچے بھی انڈوں سے ہی پیدا ہوئے تھے
ڈائنوسار کی اس قسم سے بھی کئی اور اقسام Fossils
سائے آئے۔ انگوانڈون ڈائنوسار کے متعلق کہا جا سکتا
ہے کہ ان کی تعداد یان کا خاندان دوسری نسل کے تمام
ڈائنوسار کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ تھی۔ یورپ اور
ایشیائی ممالک میں ان کی نشانیاں اور ڈھال پتھر مل چکے ہیں۔
وقت کی گردوش کے ساتھ ساتھ موسم تبدیل
ہوتے رہے۔ فطرت اس زمین کو انسانی ضرورت کے
لحاظ سے مصلحتی طریقوں سے گزرتی رہی۔

ڈائنوسار کی عادت میں یہ بات بھی مشہور تھی کہ
سبزی خورد ڈائنوسار دوسرے ڈائنوسار کے انڈے چرا
کر بھی اپنی خوراک کی ضرورت پوری کر لیا کرتے تھے۔
ڈائنوسار کی نسل میں ٹائیٹیوسارس Tyranno Rex
Sauris نامی ڈائنوسار کی نسل کے تمام ڈائنو
سار کو اس نسل کے تمام ڈائنوسار میں سب سے زیادہ
بھاری بھرم اور خطرناک عقیم ایڈیڈ ڈائنوسار کہا گیا
ہے۔ اندازہ ہے کہ یہ 165 کروڑ سال پہلے کا دور تھا۔
ماہرین حیوانات کے مطالعہ اندازے کے مطابق ٹائی ریٹو
سارز ہی ڈائنوسار عموماً اس نسل میں دن کا ٹانگ تھا۔ یہ
دوسرے بھاری بھرم اور بڑے ڈائنوسار کا ٹھیکر کر کے
انہیں کھایا جاتا تھا۔ ٹائی ریٹو ڈائنوسار دیکس ڈائنوسار
کے مقابلے میں دور میں صرف ایک ہی ڈائنوسار ٹرائی
سٹریٹس Tricetops تھا۔ اس کے سر پر تین نوکیلے
سینگ تھے۔ یہ ٹائی ریٹوسار دیکس سے نہ صرف مقابلہ
کرتا تھا بلکہ اسے شدید طور پر لہو لہا کر کے مقابلہ
چھوڑ کر بھاگتے رہے بھی مجبور کرتا تھا۔ اس ڈائنوسار نے
تقریباً سب ہی گوشت خورد ڈائنوسار کو نقصان پہنچایا
بلکہ ان کی نسلوں کا بھی مٹایا کیا۔ (جاری ہے)

ورزش اور جسامت کے لحاظ سے پہلے سے موجود تمام
ڈائنوسار کو پیچھے چھوڑ گیا تھا۔ اس کے نکلنے کی رفتار
بہت سست تھی۔ یہ بھی اپنی حفاظت کے لیے پیش رفت
وقت جمیل اور تالا یوں میں گزارتا۔ پانی میں رہنے
ہوئے اپنے سر کو پانی کی سطح سے بلند رکھتا۔ اس کی وجہ
سائن لینے کی سہولت تھی۔

سبزی خورد ڈائنوسار میں ٹریکڈان Tarchodon
آخری سبزی خورد ڈائنوسار تسلیم کیا جاتا ہے، جن کے
پیر ٹی کی طرح جملے دار تھے۔ اس کا سر بہت بڑا تھا اور
جنوں کی ہی طرف سر بھی پلٹنے کے سر سے مشابہ تھا۔ اس
کے 2000 دانت تھے، جن کی مدد سے یہ سخت سے
والے درختوں کو بھی بڑی آسانی سے چبا کر کھاتا تھا۔
ڈائنوسار کے خاندان میں اضافے کا یہ سلسلہ
وقت کے ساتھ ساتھ بڑھتا ہی رہا۔ اسی سلسلے میں
مایا سورا Maiasura نامی ڈائنوسار پیدا ہوا جس کا
مطلب تھا جیجی۔ یہ اپنے جنوں کی بہت اچھی طرح
پرورش اور دیکھ بھال کرتی تھی۔ یہ مادہ ڈائنوسار اپنے
انڈوں کو بیڑ پودوں کی بیٹوں سے ڈھک کر اور اچھی

ڈائنوسارز



آج سے تقریباً 228 کروڑ سال پہلے چھوٹے
گوشت خورد ڈائنوسار جنہیں Reptians کہا جاتا تھا
اور ان کا وزن تقریباً چھ گینوں پونڈ تھا۔ زمین پر پیدا ہوئے
اور کچھ عرصے بعد سبزی خورد ڈائنوسار کے خاندان سے
تعلق رکھنے والے اور بھی بھاری بھرم کے بڑے ڈیل دول
والے ڈائنوسار جن کو ڈیپلوڈوس Diplodocus کے
نام سے موسوم کیا گیا وہ جو میں آئے۔ غیر معمولی ڈیل
ڈول والا ڈائنوسار خاندان ترقی کر رہا۔ خاندان میں
انسانے کے جیسے جیسے سبزی خورد ڈائنوسار Easraptor نامی سبزی
خورد عقیم ایڈیڈ ڈائنوسار پیدا ہوئے۔

یہ اس قدر بھاری بھرم تھے کہ ان کے پتلے سے
زمین کا پانی ہوتی ہوئی ہوتی تھی۔ یہ ڈائنوسار پھیلنے
تمام ڈائنوسار کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ بھاری بھرم
اور قوی ایڈیڈ تھے۔ یہ اپنا زیادہ وقت پانی کے اندر ہی
گزارتے۔ ان کی افزائش نسل کے دوران ہی
یہ ڈائنوسار سبزی خورد ڈائنوسار بھی پیدا ہوئے۔ یہ



پاکستان کے صوبہ پنجاب کے
جنوبی علاقے میں بہاولپور
صوبوں سے
آج۔ بہاولپور دریائے
سج اور صحرائے
پولستان کی
دست میں
ایک جدید اور
خوبصورت شہر ہے۔
قیام پاکستان سے قبل
یہ شہر ریاست

یہاں سے پاکستان

بہاولپور کے ماحلات

ڈالا۔ مگر نواب صادق محمد خان غاس نے پنجم نے پاکستان
ریاست کے الحاق کو ترجیح دی اور 25 اکتوبر
1947ء کو ریاست کے نواب نے پاکستان کی
شمولیت کا اعلان کیا۔

ریاست بہاولپور برصغیر کی خوشحال اور امیر ترین
ریاست کے طور پر پورے برصغیر میں مشہور تھی۔
ریاست کے ہر حاکم کے دور میں ترقی اور عوام کی
فلاح و بہبود پر کام ہوتا رہا۔ ریاست میں علوم و فنون
کی درس گاہیں اور لائبریریاں قائم کی گئیں۔ دوسری
طرف نواب خاندان کے حاکموں نے اپنے لیے
خوبصورت اور منفرد دھلات تعمیر کروائے جن کا ذکر
کچھ اس طرح ہے۔

نور محل

نور محل نواب صادق محمد خان خاں چہارم نے
1872ء میں تعمیر کروایا۔ یہ محل بہاولپور کی مشہور

بہاولپور کا دارا حکومت تھا۔ بہاولپور کو ہمیشہ سے علوم
و فنون اور تہذیبی ترقیوں سے مالا مال ہونے کے
باعتماد حیثیت حاصل رہی ہے۔

قیام پاکستان سے قبل یہ ریاست برصغیر کی مسلم
ریاست کے طور پر جانی جاتی تھی۔ یہ برصغیر کی چند
خوشحال ریاستوں میں سے ایک تھی۔ بہاولپور
ریاست کا قیام 1727ء میں امیر صادق محمد خان اول
کی سرکردگی میں ہوا۔ امیر صادق محمد خان اول کے
آبادیوں کا تعلق بغداد سے تھا۔ قیام پاکستان کے
بعد نواب صادق محمد خان غاس پنجم ریاست بہاولپور
کے آخری نواب تھے۔

برطانوی دہائے نارسہ نارتھ بینٹن نے 3 جون
1947ء کے اعلامیہ میں صوبوں اور ریاستوں کو یہ
انتیقاد کیا کہ وہ ہندوستان یا پاکستان میں سے جس کے
ماتھے چاہیں الحاق کریں۔ اس وقت کا گریس لیڈروں
نواب آف بہاولپور نواب صادق محمد خان غاس
نہم ہندوستان سے ریاست کے الحاق کے لیے دباؤ



1) ... ایک شخص (ہزری فرزند)
ہے: یہ آلو کیے دیتے ہو...؟
ہزری فرزند: چیلے تراڑوں میں کون
ہوں پھر گاہک کے ہاتھ میں دے
دیتا ہوں۔
(مرسلہ: محمد حنیف۔ (گراہی)
2) استاد (شاکر دے):
بجرا کابل کے کتے ہیں...؟
شاکر دے: جناب اس شخص کو ہجر
ہونے کے ساتھ ساتھ کابل
میں ہو۔
(مرسلہ: خشار احمد۔ (لاہور)
3) صبح کے وقت مریش غانگے کے
پاس گلیڈا کٹر مریش سے آپ ناشتہ
میں کیلئے ہیں...؟
مریش غانگے ڈاکٹر صاحب رہنے دیں
تکلیف نہ کریں۔
(مرسلہ: بدیع احمد۔ (پالکوٹ)
4) اردو کی کلاس میں نچرنے
شائستہ سے پوچھا: وہ بند ہے ہیں، میں
نہا ہوں، تم نہا رہے ہو۔ یہ کون سا
نہا ہے۔ حال یا مستقبل...؟
شائستہ: سہا یا پش کائنات ہے۔
(مرسلہ: مصدوق نیاز۔ (اسلام آباد)
5) راہ گیر (فقیر سے): بھیک
مانگا، لگتی بات نہیں ہے۔
فقیر: میں نے رویہ مانگا ہے
مشورہ نہیں۔
(مرسلہ: محمد حمید۔ (پشاور)

6) ... میاں (ہزری سے):
میرے پیٹ میں تو چبے دوڑ
رہے ہیں۔
تکیم (پریشان ہوتے ہوئے):
مگر میں نے تو سر ٹی پکائی تھی۔
(مرسلہ: محمد یاسر۔ (راولپنڈی)
7) استاد (شاکر دوں
سے): کاشف اور سلمان تم
دونوں بدھو کیوں ہو...؟
شاکر دے: جناب! ہم دونوں بدھ کے
دن پیدا ہوئے تھے۔
8) باپ (بیٹے سے): تم نے آئینہ
کیوں توڑا...؟
بیٹا: اوہ! یہ میری نقل اتار رہا تھا۔
(مرسلہ: شہزاد علی۔ (فیصل آباد)
9) ایک شخص (دوسرے سے):
تم آئینہ کیوں لے پھر رہے ہو...؟
دوسرا بولا: میں اپنا مکان چھپنا چاہتا
ہوں یہ اس کا نمونہ ہے۔
(مرسلہ: محمد شہزاد۔ (حیدرآباد)
10) ایک دوست (دوسرے سے):
یار! یہ جاتا آلو بخارہ کے کتے ہیں...؟
دوسرا دوست: جس آلو کو بخارہ کو
اسے آلو بخارہ کہتے ہیں۔
(مرسلہ: عمران۔ (نواب خان۔ (ملتان)
11) باپ (بیٹے سے): بیٹا! تم نے کتے
کے کلاب کیوں نہیں منڈیا...؟
بیٹا: ابو آپ نے ہی تو کہا تھا کہ
بڑوں کو جواب نہیں دیتے۔

خوبصورت سینٹ کی بنی جائیں عمل کی خوبصورتی میں اضافہ کرتی ہیں۔ ان مشنریوں پر بریجان بھی بنی ہوئی ہیں۔ اس عمل میں بھی فوراً سے بنائے گئے ہیں۔

گلزار محل

نواب صادق محمد خان غاس نجف نے گلزار محل 1904ء میں دربار محل سے متصل تعمیر کروایا۔ اس عمارت کا نقشہ جدید طرز پر بنایا گیا جس میں سے دور کے حساب سے گاڑی کھڑی کرنے کے لیے پورچ بنایا گیا ہے۔ اس کی چھت پر بھی گنبد ہے ہونے اور عمارت کے



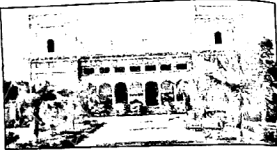
ستونوں پر خوبصورت انداز میں کام کیا گیا ہے۔ عمل میں ایک ہال ہے اور ہال کے ساتھ وسیع کلبھی ہے جہاں ریاست کے تمام والیان کی تصاویر دیواروں پر آویزاں ہیں۔ یہ عمل آخری نواب کے ولی عہد کے زیرِ استعمال رہا۔

ریاست بہاولپور کے 1955ء میں پاکستان میں اقامت کے بعد نواب خاندان کے ان عمارت کو حکومت پاکستان کی تحویل میں دیا گیا۔ ان عمارت میں اب ڈیڑھ لاکھ روپے کی دفتر قائم ہیں۔



نشاط محل

نشاط محل دربار محل کے دائیں جانب تعمیر کروایا

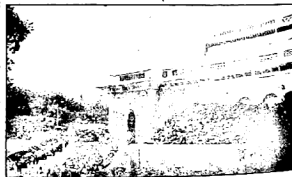


گیا۔ یہ شاندار محل نواب کی عمارت کے لیے خاص طور پر تعمیر ہوا۔ اس محل کا نقشہ مشرقی اور مغربی طرز تعمیر پر تیار ہوا۔ نشاط محل کے بیرونی حصے کی جانب خوبصورت فورسے بنوائے گئے جو محل کی خوبصورتی میں اضافہ کرتے ہیں۔

فرخ محل

فرخ محل بھی دربار محل سے متصل

ہے۔ اس محل کی انفرادیت یہ ہے کہ اس کا طرز تعمیر مغلیہ اور یورپ کے طرز تعمیر کے ملاپ کا خوبصورت نمونہ ہے۔ یہ محل بھی نواب کی عمارت اور مہمان خانے کے طور پر تعمیر ہوا۔ اس محل کی تزئین و آرائش بہت شاندار انداز میں کی گئی ہے۔ اس کی چھت کے چبوترے کی مڈلین پر



نے 1881ء سے دو لاکھ کے خرچ سے بہاولپور میں تعمیر کرایا جو کہ دولت خانہ اور پھر نواب کے دربار کے لیے استعمال ہوا۔ اسی محل کے احاطے میں نواب کی عمارت کے لیے اور بھی کئی محل تعمیر کر دئے گئے۔ اس محل کے وسیع و عریض ہال میں نواب اپنا دربار لگایا کرتے تھے۔ اسی وجہ سے دربار محل کے

نام سے مشہور ہوا۔ اس محل میں بالکونیاں اور حجر و کعبہ بہت خوبصورت بنائے گئے ہیں۔ ان کو خوبصورت جالیوں اور نقوش لاسے کی جالیوں سے مزین کیا گیا ہے۔

بارہ دری

بارہ دری دربار محل کے قریب ہی تعمیر ہوئی۔



اس خوبصورت بارہ دری کا چار چال طرز تعمیر اس کی شان و شوکت کی گواہی دیتا ہے۔ اس کا طرز تعمیر مغلیہ عمارتوں سے متاثر معلوم ہوتا ہے۔ اس کی سرخ دیواروں پر چنگی کاری اور کاشی کاری کی گئی ہے۔ عمارت کی چھت کو سنگ مرمر کے خراب لائے ستونوں پر کھڑا کیا گیا ہے۔ چھت پر بھی نقوش و نگار کیا گیا ہے۔

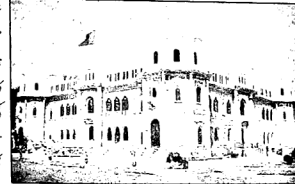


میں ملک شاد کے قریب تعمیر کیا گیا۔ اس کا طرز تعمیر اعلیٰ ہے۔ اگر اس کے باہر کھڑے ہو کر دیکھیں تو ایسا محسوس ہو گا جیسے آپ کسی اعلیٰ عمارت کے باہر کھڑے ہیں۔ یہ عمل بلور تیشی سفید اور پرکشش عمارت کے بعد نور ہونے کی وجہ سے نور محل کہا گیا۔ محل وسیع و عریض راستے پر پھیلا ہوا ہے اور اسے چار

اطراف سے ایک فینیل نے گھیر رکھا ہے۔ محل کی تین منزلہ عمارت باغ کی وسعت میں بھندری کی جانب جاتی ہے۔ نور محل کی تعمیر پر 12 لاکھ روپے کی لاگت آئی۔

دربار محل

دربار محل بھی نواب صادق محمد خان راجہ چہارم





مارچ 1991ء کے شمارے کا سرورق

اس ماہ کے مضامین میں رہنمائی تندر بابا اولیاء، شب قدر میں اللہ تعالیٰ کی چلی کا لیدر کیجیے، روح کی غذا، اسلامی نظریہ حیات، ہست جو اور دیارِ مغرب، باور دینا، شیطان کے سفیر، مراقبہ ہاں الگ، دست شاکس، شیر خواہ، بیچے کی غذا، باطنی حلال، آرائش جمال، ناگاہن فراموش، ایک بین کا خط، ادھوری کہانی، سیرت الہی بعد از وصال الہی، سنبہرے باب، تکرر غوشہ اور دوسری بین الاقوامی روحانی کانفرنس جبکہ سلسلہ وار مضامین میں نور الہی نور نبوت، صدائے جرس، دبستان خیال، آپ کے مسائل، محفل مراقبہ، اللہ رکھی، خواتین کا روحانی ذخیرہ، بچوں کے صفحات، ذہن کے درے دے جانے کا احترام اور پر اسرار آدمی شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب کردہ تحریر "حضرت گل سرست" قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے جاری ہے۔

صحنہ و سچاس مسدے

کے لیے قابلِ فخر
تخصیص تھے۔
حضرت گل

سندھ کے عظیم شاعر سراج الشعراء، شہنشاہِ شفق شاعر ہفت زبان حضرت گل سرست 1152ء مطابق 1739ء میں تولد ہوئے۔ آپ کا پیدائشی نام گرامی عبد الوہاب ہے۔ سات گونی کی وجہ سے انہیں سچو، گل، سہیڈ نہ کہا جاتا تھا اور انہی نام سے ان کی شہرت ہوئی۔ وہ ایک طرف صاحبِ عرفان ولی اور پانچواں اللہ کے اعلیٰ ترین مقام پر فائز تھے دوسری طرف پندرہ پاپ اور عظیم المرتبت شاعر اور وادی سندھ

سرست کا سلسلہ نسب 39 پشت میں حضرت قاروق اعظم سے جا ملتا ہے۔ ان کے اجداد میں سے ایک بزرگ شیخ شہاب الدین قاروق غازی تھیں قاسم کے ہمراہ سندھ میں آئے تھے۔ جنہیں فتح سندھ کے بعد سیوستان (سیپون) کا حاکم مقرر کیا گیا۔

ولادت اور تعلیم و تربیت اس قاروقی خاندان کے ایک کامل اہلِ دلی خواجہ

محمد حافظ المعروف صاحبزادہ وادی سندھ کے ضلع خیر پور میں قصبہ رائی پور سے ایک مسل کے فاضل پر "دراز شریف" نامی گاؤں میں سکونت پذیر تھے ان کے دو فرزند ہوئے۔ ایک کا نام گرامی خواجہ صلاح الدین تھا اور دوسرے کا نام گرامی خواجہ عبدالحق۔ چکل سرست خواجہ صلاح الدین کے نکت جگر نور نظر تھے۔ خواجہ محمد حافظ کی رحلت کے بعد ان کے چچا مسند اہلِ دیندایت پر جلوہ افروز ہوئے۔ چکل سرست کے چچا نے اسلامی روایات کے مطابق ان کو دینی تعلیم کے عمل کے لیے حافظ عبدالحق قاروقی کے سپرد کیا جن نے انہوں نے فارسی اور سندھی تعلیم کے علاوہ قرآن مجید کا درس بھی دیا۔ باہر بس کی عمر میں قرآن مجید حفظ کیا۔ چکل سرست کی عمر تک پہنچنے کے بعد خواجہ عبدالحق نے ان کو اپنا طالب بناوا اور خرقہ خلافت عطا فرمایا۔ چکل سرست نے اپنی "مشقوی درد نامہ" میں فرمایا۔

یکت روز بہر خود سیدم
بزدرد نہ ہنسا سیدم
گاہ کو بہن نفاہ کردت
بہر درد حجت شدم ہر دردت

جنہی میں ایک روز میر کے حضور میں حاضر ہوا، انہا میں نے درد کے سوائے اور کوئی بات نہیں سنی اور نہ ہی میری طرف دیکھے اس وقت میں درد سے اسیخو ہوا تھا۔

کلام

گل سرست کا کلام سراپا الہامی ہے اور محبت و اندازہ گواریت ذہال، جذب و جمال، موج و مستی، کلمہ و ایک ہمراہ و تہنیت ہے جو بے خردی، وجد و ہب از سنی کے عالم میں کہا گیا ہے۔ ان کے ابھارک کے لیے اور لکھے ہوئے ہیں یاد سے ہو کر

کھڑے ہو جاتے اور آنکھوں سے سیلاب اشک جاری ہو جاتا۔ اسی حال میں اشعار کی آمد اس کھڑے سے ہوتی گویا ایک دریائے مومن ہے جو اٹھا چلا آ رہا ہے۔ اس وقت جو طالب اور کاتب موجود ہوتے وہ ان کا کلام قلمبند کر لیتے۔ اگر کوئی لفظ یا مصرعہ ان کی سمجھ میں نہ آتا تو وہ کچل سرست کے ہوش میں آجانے کے بعد اس کے بارے میں ان سے پوچھتے مگر اس سرست کی طرف سے ان کو کبھی جواب ملتا کہ

"کہتے واسلے کہا ہے مجھے کچھ بھی نہیں معلوم" کہا جاتا ہے کہ ان کا کلام نو لاکھ چھتیس ہزار دو سو پچھتیس اشعار پر مشتمل ہے جو سات زبانوں، عربی، فارسی، اردو، ہندی، پنجابی، سرائیکی اور سندھی میں کہا گیا ہے اور اسی بنا پر ان کو "شاعر ہفت زبان" کہا جاتا ہے۔ یہ اشعار حسب ذیل اصناف میں موجود ہیں۔

کافی، ایات، غزل، مولود، عریض، مشوی، سہ حرفی، جھونکا، گھڑولی، فرد، رباعی، مسدس، خمس، مستزادہ وغیرہ۔

غرضیکہ ہر صنف سخن میں ان کے سینکڑوں اشعار موجود ہیں اور شاعری کا کوئی بھی پہلو تشریح نہیں آتا۔ شعر کے کمال فن کا یہ بین ہوت ہے۔ یہ خوبی کسی اور شاعر کے شعر میں نہیں ملتی۔ اس بنا پر اگر اس اعلیٰ سخن کے ساجد کو "سراج الشعراء" کہا جائے تو یقیناً توہمناہ ہو گا اور نہ خلاف واقعہ۔

قاری کلام میں آپ کا مخلص "سہیڈ نہ" مخلص کے طور پر رہا ہے۔ آپ کی فارسی تصنیفات حسب ذیل ہیں۔ دیوان اشکار، مشقوی عشق نامہ، مشقوی درد نامہ، مشقوی گداز نامہ، مشقوی تار نامہ، مشقوی رہبر نامہ، مشقوی وحدت نامہ، مشقوی راز نامہ، غزل بحر طویل، دیوانِ خدائی۔

قرآنی انسائیکلو پیڈیا



تہ آن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ہر تکبہ بردور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ آئی تعلیمات انسان کی افسردہ زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور سائنس کے استحباتی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کرتی ہیں۔

عربی زبان میں لفظ توفہ عس و عشرت میں فرغی اور سوخت کو کہتے ہیں۔ توف کہتے ہیں خوشحال ہونے اور آسائش سے زندگی بسر کرنے کو، To Live in Luxury Ease & Comfort اور توفہ خوشحالی کا باعث سرکش اور مغرور ہونے کو کہتے ہیں اور المعروف پشیمانی یعنی غصہ کو جو مغرور و متکبر Proud ہو اور دوسروں کو حقیر جانے Disdain اور جو خوشحالی یا بڑھاپے کرے اور کوئی اسے روکنے والا نہ ہو۔ عربی میں کہا جاتا ہے کہ التوفہ فلتان فھو متعرف یعنی وہ انسانوں اور کثرت دولت کی وجہ سے بدست ہے۔ (المغزوات و الفجر آن)

لہذا ان العرب کے مصنف لکھتے ہیں کہ "التوفہ" کا معنی ہے صاحبِ نعمت ہونا اور "التوفہ" کا معنی ہے خود اکتفا و "معرفة" اسے کہتے ہیں جو افراد ان نعمتوں اور آسائشوں سے بہرہ مند ہو اس طرح کہ فرد کو نہ گئے یا ان نعمتوں اور نعمت میں ہو کہ اسے کوئی روک نہ سکے اور جو اس کا دل چاہے کرے۔ (لسان العرب)

قرآن میں یہ لفظ اکثر فشاھذ، آتہ فخشہ، آتہ فوا، متوفوھا، متوفین، متوفیہا اور متوفیہم کی صورت میں 8 جگہ استعمال ہوا ہے، جو ناصر خود اللہ اور اس کے رسول کے منکر ہونے بلکہ ان کی دیکھا جانے والی ان عقیدہ میں، ان کی قوم بھی انہوں میں ڈوب گئی۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتا ہے:

ترجمہ: "جو ایمان تم سے پہلے گزر چکے ہیں اللہ صحت سے ایسے ہوش مند کیون نہ

مگر ہم جتنی اور فقیر بنائی نس۔ فقیر علی مراد خان چاپور والی ریاست خیر پور کے اساتذہ گرامی قابل ذکر ہیں۔ یہ تمام سائک اور طالب صاحب ولایت گزرتے ہیں۔ ان میں سے بعض کی سندیں اب قائم ہیں۔ اس لیے آپ کو "پارس حقیقی" کہا جاتا ہے فرماتے ہیں

طالب کسی نیت کہ آئندہ سوسے ما تار بائم عشق گیر دیوئے سا ایسا کوئی طالب نہیں ہے جو میری طرف آجائے اور میرے عشق کے باغ کی خوشبو سے معطر نہ ہو جائے علم بیدار امن

صالح اور صحت مند معاشرہ امن کے بغیر قائم نہیں ہو سکتا۔ اس لیے حضرت گل سرست اس پر زور دیتے ہیں اور انتشار اور شر سے روکتے ہیں۔ اپنے دیوان آفکار میں فرماتے ہیں۔

جنگ با مراد چہ داری جنگ کن بائش خویش نفس را بشناسی دور رحمت رحمان دور آ

ترجمہ: آدمیوں سے لڑائی کرنے کے بدلے تم اپنے سرکش نفس سے جنگ کرو اپنے نفس کو پہچان لو اور اللہ کی رحمت میں داخل ہو۔

فکرو نظر

گل سرست کے کلام میں لگر کی بلندی اور فن کی چنگلی ہوتی ہے۔ یعنی آپ کا کلام لگر خواہ فن کے لحاظ سے اعلیٰ اور عظیم ہے۔ دنیا میں کوئی شاعر آپ کی شاعری کی اس لحاظ سے ہماری کا دعویٰ نہیں کر سکتا آپ کے کلام میں اعلیٰ لگر ہے، معرفت الہی ہے اور انسانی خیال کا معرعت ہے۔ آپ نے خود فرمایا ہے کہ میں سرایا لگر ہوں، خیال ہوں اور صاحبِ فکر بھی

آپ کی تمام تصنیفات شائع ہو چکی ہیں۔ دیوان آفکار کے سوا سب ترجمہ کے ساتھ شائع ہوئی ہیں۔ آپ نے اپنی نفاذی تصنیفات میں فرمایا ہے۔ اور تعالیٰ عشق بردار تھو داد اور جو دم علم عشاق تھاد لطف۔ رہا کر دسید المرسلین کر دہارا از کر دہا عشقین

ترجمہ: اللہ تعالیٰ نے عشق مجھے جنت کے طور پر عطا کیا ہے اور عشاق کا علم میرے وجود میں رکھ دیا ہے۔ سید المرسلین نے ہم پر مہربانی کی کہ ہم کو عاشقوں کے گروہ میں شامل کر لیا ہے۔

شاہ شایبہ نامہ ماضی صفا خیر زوم اسے دوست میں شہنشاہ ہوں، میں نے بچوں کا خیر لگا لیا ہے۔

عاشق رسول اللہ ﷺ گل سرست، حضرت رسول اللہ ﷺ کے عاشق صادق ہیں۔ آپ کے کلام میں حضور ﷺ کی شان اور صفت میں بہت سے اشعار ملتے ہیں۔

سرچشمہ فیض

گل سرست کا دور ان فیضِ بیش جاری رہا۔ اس کے جو درد لاکے جو بے پایاں سے کئی سائک اور طالب بکرہ رہے ہوتے۔ جن میں سے حضرت مالک یوسف، فقیر محمد بیگتو، فقیر محمد صالح، فقیر محمد صلا، فقیر سید خیر شاہ، فقیر سید شاہ، فقیر خلیفہ عامر شر، فقیر

178

ردِ معانی و اجہت

ہوئے جو ملک میں خرابی کرنے سے روکے؟ ... ہاں (اپنے) توڑ سے (تھے) جن کو ہم نے ان میں سے مخلصی بخش۔ اور جو عالم تھے وہ انہی باتوں کے پیچھے گئے رہے جن میں ہمیں آرام (اتقوا) تھا اور وہ مٹا ہوں میت ڈبے ہوئے تھے۔"

[سورہ بقرہ (11) آیت: 116]

یعنی اللہ نے جس سبق میں کوئی نئی اور رسول بھیجا وہاں کے جاہل حشمت شان و شوکت والے رئیسوں، امیروں، سرداروں اور بڑے لوگوں نے جہت اپنے فخر کا اعلان کر دیا۔

ترجمہ: "اور ہم نے کسی بہت میں کوئی ڈرانے والا نہیں بھیجا مگر وہاں کے فوجیوں کو کھنٹ (مُتَوَخَّضًا) نے کہا کہ جو چیز دست کرتے ہیں گئے ہو ہم اس کے قائل نہیں۔ اور (یہ بھی) کہنے لگے کہ ہم بہت سامان اور اولاد رکھتے ہیں اور ہم کو غضاب نہیں ہو گا۔"

[سورہ فتح (22) آیت: 5]

ترجمہ: "اور انہی میں سے اللہ میں ایک پیغمبر بھیجا (جس نے ان سے کہا) کہ اللہ تمہیں تمہاری عزت سے سزا دے گا اور تمہاری مہود میں تو کیا تمہارے نہیں؟ تو اللہ تمہیں قوم کے سردار جو لڑتے اور آخرت کی تکذیب کرتے تھے اور دنیا کی زندگی میں ہم نے ان کو آسورد (وَأَنْتُمْ فِتْنَانَهُمْ) اسے رکھتے تھے کہنے لگے کہ یہ تو تم ہی جیسا آؤ گے جس میں تم کا نمانا کرتا ہے ہوا ہے اس طرح کیا تمہیں کھتا ہے اور (پائل) جو تمہیں ہوا ہے تمہی کیا ہی نہیں جیسا ہے۔" [سورہ مؤمنون (23) آیت: 31-32]

ترجمہ: "یہاں تک کہ جب ہم ان میں سے آسورد (مُتَوَفِّيهِمْ) لوگوں کو بکھڑایا تو وہ اس وقت چلائے گئے۔ آج تم کو ہم سے کچھ محدود نہیں ملے گی۔"

[سورہ مؤمنون (23) آیت: 63-64]

ترجمہ: "اور جب ہمارا ارادہ کسی پہنچنے کے ہلاک کرنے کا ہوا تو ہم نے آسورد لوگوں (مُتَوَفِّيهِمْ) کو (فوت) پر ماسور کر دیا، تو وہ نہ فرما سکتے تھے، بھراں (عذاب کا)

[سورہ مؤمنون (23) آیت: 35]

حکم ہوتے تو گیا اور ہم نے اسے ہلاک کر ڈالا۔" [سورہ مؤمنون (23) آیت: 35]

ان آیات میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ ہر سبق میں ہاں کے بڑے لوگ اپنی قوم کے جرائم اور گناہوں کے ذمہ دار ہوتے ہیں جب کسی ہمتی کی ہلاک کا ارادہ کرتے ہیں تو اس کے سرخس لوگوں کو کچھ احکام دیتے ہیں وہ نہیں مانتے پھر ہم انہیں ہلاک کر دیتے ہیں۔ چنانچہ حدیث نبوی سے کہ:

اداساد القبیل فلسقمہ وکان زعیجہ القومہ اولہم واکوہہ الروجل اتقاء شرہ فلیتنتظر والبلایہ جب قبیلے کے سردار یا ساتوں سے ہاتھوں میں آجائے گی ذلیل شخص قوم کا رہبر بن جائے گا اور کسی شخص کی تعظیم اس کے شر اور فتوے کے ذمے لگے تو لوگوں کو بلاناہزل ہونے کا انتظار کرنا چاہئے۔ (ترمذی و مشکوٰۃ)

*

روحانی مسائل و جوابات

ان صحافت پر دعائیہ سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات مکتبہ انظر بے رنگ و دراصلیہ نمبر 117 کے ذریعے ارسال کیے جاتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر کتبے کے ایک جانب خود خطا فرمادے کہ درج ذیل ہے پھر ارسال فرمائیں۔ برائے عمرانی جوابی الفاظ ارسال نہ کریں کیونکہ وہ دعائیہ سوالات کے برابر است جوابات نہیں دیا جاتا۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی مسائل و جواب - 1-D, 1/7 - باہم آپار - کراچی 74600

سوال: حضور اکرم ﷺ کا ارشاد عارف مقام ہے کہ قلم کلمہ کو خشک ہو گیا۔ اس سے یہ نتیجہ نکلنا چاہتا ہے کہ جو کچھ ہونا تھا یا جو کچھ ہو رہا ہے۔ وہ کھیلے سے لکھ دیا گیا ہے۔ جب ہم مجبور کی حالت میں زندگی گزار رہے ہیں تو ہمارا اختیار کیوں زیر بحث آتا ہے؟

جواب: قلم کلمہ کو خشک ہو گیا اس کا ارشاد کا مفہوم اس طرح سمجھا جائے کہ اللہ تعالیٰ کے ذہن میں ازل سے پہلے جو کچھ موجود تھا اللہ تعالیٰ نے کن کہہ کر اس کا مظاہرہ فرمایا۔ اس بات کو ہم موجودہ دور میں اس طرح بیان کرتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کے ذہن میں جو کچھ ان کے ذہن میں تھا اس کی ایک فلم بن گئی اور یہ فلم مسلسل، جھڑبھڑکے اور جھلے سے چل رہی ہے۔ دوسرے الفاظ میں ایک ہی فلم بلکہ Display ہو رہی ہے۔ جبکہ وہ بے باک اور بے غش و خال، مزاج و جذبات و احساسات کے اعتبار سے ایک ہی دوائے میں سفر کر رہی ہے۔ اس کے لیے غش، صورت مقرر ہے۔ آج سے کئی ہزار سال پہلے گائے کی جو شکل و صورت اور حیات تھیں وہی آج کے لیے انسانی کی جو شکل و صورت آج سے ہزاروں سال پہلے تھی وہی آج بھی ہے۔ اب سے سینکڑوں ہزاروں سال پہلے زندگی گزارنے کے جو تقاضے موجود تھے وہی آج بھی ہیں۔ مثلاً ہزاروں سال پہلے آدمی کو کھانے کی غش، پیاس، تنگی، سردی، گرمی، آلودگی، اور کھانا پکانے کے اندر پیدا ہونا تھا تو آج بھی یہ سب تقاضے اسی

سلسلہ عظیمیہ کا پیغام

سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت محمد عظیم برحقہ قنڈر بابا ایلانہ کے بیسیسوں پر ہم رسالہ کے موقیع پر قنڈر شہور قنڈر ٹیٹن کے زیر اہتمام رسالہ درکشاپ بعنوان "سلسلہ عظیمیہ کا پیغام" 26 جنوری 2016ء مرکزی رقبہ ہال، کراچی میں منفقہ ہوئی۔

اس موقیع پر سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے درکشاپ کاڈٹ کیا، گفتف گردیں میں خاکہ کرگاہ کو سنا اور شرکا، درکشاپ سے خطاب کرتے ہوئے فرمایا کہ "آپ سب حضرات وخواجین نے درکشاپ میں جس وجمعی، ذوق، شوق، عقیدت کے ساتھ شرکت کی ہے اور اسے نکات پر غور و فکر کر رہے ہیں، اللہ تعالیٰ کی نغائیں اور قرآن اور حدیث کوڈکس کر رہے ہیں، قنڈر بابا ایلانہ کی تعلیمات پر گفتف کر رہے ہیں، یہ میرے لیے بہت خوشی اور ایمان کا سبب ہے۔"



اس نال الاوقای روحانی تربیتی و درکشاپ کے مہمان اعزازی سابق وقایف کثری سلیمان بشیر نے درکشاپ کی کاڈٹ کو سراہا اور خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہا کہ "دینا امن و بھائی چارے کے فروغ کے لیے تصوف کی تعلیمات سے استفادہ ضروری ہے۔ اس نشت میں مختلف ممالک، مختلف مذاہب اور مختلف شعبہ ہائے زندگی سے نقل رکنے والے حضرات وخواجین کی شمولیت اور انہماک کوڈکھ کر مجھے انتہائی مسرت ہو رہی ہے۔ یہ انتہائی خوش آمدت ہے کہ پاکستان کے شہر کراچی میں صوفیائے کرام کی تعلیمات کے فروغ کے لئے اسے عظیم اور با مقصد طریقہ ہے نہ صرف کام ہو رہا ہے بلکہ دنیا بھر سے لوگ یہاں آکر اس نور سے فیضیاب بھی ہو رہے ہیں۔"

یہاں پاکستان کے نائب سفیر نعیم خان نے اپنے خطاب میں کہا کہ "روحانیت دراصل انسان کی نگاہری اور باطنی

سب کچھ عطا وہی ہو رہا ہے جو ہمیشہ سے ہوتا آیا ہے۔ فرق اگر ہے تو صرف اتنا ہے کہ جذبات میں کمی تیزی آ جاتی ہے اور کبھی سستی رہتی ہے اور جاتی ہے۔ اب ہم اس بات کو اس طرح کہیں گے کہ "عاشی دہرایا جا رہا ہے" تہذیبی اور تمدنی نقطہ نظر سے بھی اگر غور کیا جائے تو یہی بات سامنے آتی ہے کہ شیخ دہرایا جاتا ہے۔ دس ہزار سال پہلے پتھر کا زمانہ تھا۔ پتھر کے زمانے سے ترقی کر کے انسان آج بھی دور میں داخل ہو گیا ہے۔ لیکن پتھر دس ہزار سال پہلے بعد وہ پتھر کے دور میں دخل ہو جائے گا۔ یعنی ایک دن پتھر سے جہاں میں شیخ آدمی حواس کے اعتبار سے سچپن میں ہوتا ہے اور پھر اس کا شعور ترقی کر کے بالغ ہو جاتا ہے۔ جب تصور بلوغت کے دور میں پچھتا ہے تو آدمی اس کے اپنے بلینی عقل سے موت وارد کر دیتا ہے اور Chain پھر جات ہے۔

اس مختصر تمہید سے بتانا یہ مقصود ہے کہ ساری کائنات برہم پر آن پیدا ہو رہی ہے اور برہم زندگی اور موت سے گزار رہا ہے۔ جب پہلے برہم پر موت وارد ہوتی ہے تو وہ سراسر مہل پیدا ہو جاتا ہے۔ اس بات سے یہ مطلب نہیں نکلا کہ آدمی کو اختیار حاصل نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسانی زندگی کا جو پروگرام بنایا ہے اور جو بار بار اپنا مظاہرہ کر رہا ہے اس کا ایک جزو محدود (اختیار) بھی ہیں جو خود اللہ نے انسان کو عطا کیے ہیں۔

سوال: انگوٹھی میں گھینے پینے سے انسان زندگی پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
(نیر اعادال۔ کراچی)

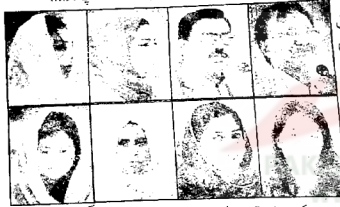
جواب: قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے
"اللہ تعالیٰ جہالت اور زمین کا نور ہے۔" (سورہ انور۔ آیت 35)
اس آیت میں نور کی پوری تفسیر کی گئی ہے۔ آیت مذکورہ کی تفسیر کے پیش نظر آسمان اور زمین روشنی سے یعنی آسمان اور زمین میں موجود ہر شے کا قیام نور (روشنی) پر ہے۔ کائنات میں کوئی ذرہ ایسا نہیں ہے جو روشنی کے ہالے سے باہر ہو۔ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے.....
"کوئی چیز ایسی نہیں جس کے خزانے ہمارے پاس نہ ہوں۔ اور جس چیز کو بھی ہم نازل کرتے ہیں ایک مقدر

مقدار میں نازل کرتے ہیں۔" (سورہ الحج۔ آیت 21)
روشنی کی یہ الگ الگ مقداریں، انفرادیت پیدا کرتی ہیں۔ روشنی جب دماغ پر نزل کر کے کبھی ہے تو اس میں رنگ پیدا ہو جاتا ہے۔ رنگوں کی یہ امریں تحقیق میں دوٹیج (Voltage) کا کام کرتی ہیں۔ کوئی انسان سکھایا کھا کر اس لئے مر جاتا ہے کہ سکھایا کے اندر کام کرنے والے برقی نظام کا دوٹیج (Voltage) انسان کے اندر کام کرنے والے دوٹیج (Voltage) سے بہت زیادہ ہوتا ہے۔

گھین یا پتھر کے اندر بھی روشنی دور کرتی ہے۔ اگر کسی انسان کی روشنی اور پتھر کی روشنی باہم مطابقت رکھتی ہیں تو جو اثرات انسان کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ جو اثرات کی روشنی اور انسان کے اندر دور کرنے والی روشنی باہم ڈگری کر ایک طاقت بن جاتی ہیں۔ پتھر



دکٹاپ آیزوگک کمپنی کے اراکین پروفیسر راشد متین صاحب (سرگودھا یونیورسٹی)، ڈاکٹر محمد واکرم رحمان (بہاولپور یونیورسٹی، ملتان)، ڈاکٹر فرحت حسین (ملتان)، منظور النساء (حیدرآباد)، پروفیسر نسیم رشید (ایف بی ڈی گریجویٹ، حیدرآباد)، انیس اختر (اسسٹنٹ ڈسٹرکٹ آفیسر آف ایجوکیشن، میرپور خاص)، ڈاکٹر محمد طارق (ہیلتھ ڈیپارٹمنٹ، گورنمنٹ آف بلوچستان)، ڈاکٹر رحمان صادق (پشاور)، محمد علی شاہ صاحب (انگلینڈ) اور سٹاف صاحب (بحرین) کا خواجہ شمس الدین عظیمی اور ڈاکٹر طارق یوسف عظیمی کے ساتھ گروپ فوٹو۔



مائیک خان، وفاقی، مہوش طارق اور ایلینا ہنسنہ دوآئے وکٹاپ کی انکاسٹ بائرنریپ اردو، عربی، انگریزی اور روسی زبان میں کی۔ نیرا ڈرامیٹک نے سلامت کلام پاک، ڈاکٹر مرین نے نعت رسالہ مقبول سٹیڈیم پیش کی، وکٹاپ آرگنائزنگ کمپنی کے

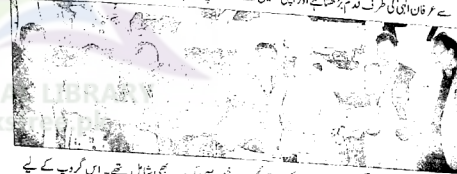
نمائے نے شریکا کو خوش آمدید کہا اور وکٹاپ کا مقصد و طریقہ کار بیان کیا۔ آرگنائزنگ کمپنی کے چیئرمین ڈاکٹر راشد متین نے وکٹاپ کے پوزیشن ہولڈر کے ساتھ میٹنگ بیان کیے۔



آن لائن وکٹاپ کا اہتمام بھی کیا گیا جس کے ذریعے کئی ممالک سے شرکاء نے آن لائن شرکت کر کے مارکے میں حصہ لیا۔



شعبت کا نام ہے۔ روحانیت اپنے اندر دیکھنے کا نام ہے۔ انسان کو سکون پانے کے لیے اپنے باطن کو ستوارنا ہو گا۔ اگر آپ کا باطن صاف ہے تو تجربہ سب ٹھیک ہے۔ روحانیت صوفی ازم ہی آج کے دور کی سب سے اہم ضرورت ہے کیونکہ صوفیانہ تعلیمات پر عمل کرنے سے ہی چچی خوشی حاصل ہوتی ہے۔
 ”یونیورسٹی آف ماڈرن سائنسز اینڈ صوفی ازم بہت شاہ کے پروواکس یا منسلک ادارے پر بننے کے لیے کہا کہ ”صوفیانہ اپنے کردار، انداز اور کلامت انسانوں میں محبت و دراداری کو فروغ دے، یا ہے۔ میں تمام آرگنائزرز کو اور سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کو کامیاب و وکٹاپ کے انعقاد پر مبارکباد دیتا ہوں۔ سلسلہ عظیمیہ نے جو پیغام دیا ہے وہ سب سے کم انسانیت سے پیار کریں۔“
 جرمی نیکرزی قائد شہور فاؤنڈیشن و وکٹاپ آرگنائزر ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی نے کہا کہ ”قرآن علم کے حصول اور تحقیق کی سچا راہ ہے۔ تصوف کی تعلیمات، بندہ کو خالق کے قریب کرتی ہیں اور بندہ بتدریج عرفان لیس سے عرفان الہی کی طرف قدم بڑھتا ہے اور اپنی تحقیق کے مقصد کو پھیلاتا ہے۔“



وکٹاپ آیزوگک کمپنی کے سربراہ ڈاکٹر راشد متین کے خصوصی لٹریچر اور اینٹیڈ مٹریا کی کمیوں کے مطابق اتھارٹی کارڈنگی پر کراچی کی محترمہ سمیرا صرف اول، کراچی کے محترمہ سعیدہ انور دوم، جبکہ اینٹ آباد کی محترمہ فریدہ دانش کو سوم قرار دیا گیا۔ پوزیشن حاصل کرنے والے گروہوں کو کتابوں کے تحائف پیش کیے گئے۔
 وکٹاپ میں شامل غیر ملکی مندوبین کے گروہوں میں سے اول پوزیشن سعیدہ انور (لندن) نے حاصل کی۔ وکٹاپ میں 16 سال سے کم عمر بچوں کے آٹھ

تذکرہ بابا اولیاء



سلسلہ عظیمیہ کے امام حضرت قندربابا اولیاء
رحمۃ اللہ علیہ کے بیسیسویں یوم وصال کی مرکزی تقریب
27 جنوری 2016ء کو مرکزی مراقبہ ہال، سرجانی
ڈان، کراچیا میں منعقد ہوئی۔ شرکاء سے خطاب کرتے
ہوئے سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ
موسٰی الدین عظیمی صاحب نے فرمایا:

”کائنات کا مالک خالق اللہ ہے، اللہ ایسا خالق اور
ہمارا مال ہے جس کی کوئی حد نہیں، سارے سمندر
رہنمائی اور سارے درخت قلم ہیں جاگیں سب ختم
ہو جائیں گے اللہ کی باتیں پھر بھی باقی رہیں آپ اسے ہی
عرفت اور سمندر اور لے آئیں پھر بھی باتیں ختم
نہیں ہوں گی۔“

اللہ تعالیٰ کے ذہن میں ایک پروگرام آیا کہ میں
پچھلا ہوں، کت کتزا منحفا فاحسبت ان اعرف
مختلف الخلق لکی اعرف، میں چھپا ہوا خزانہ تھا میں
نے چاہا کہ میں چھپا ہوا ہوں پس حجت کے ساتھ میں نے
قرآن کو پڑھ لیا۔ انسا امرہ اذا اراد شینا ان یقول لہ
ای کیوں، یعنی اللہ کا امر (حکم) ہے کہ جب وہ کسی
کو کہے گا تو وہ ارادہ کرے گا ہے تو وہ کہتا ہے کہ سن وہ چیز
ہماری آجاتی ہے۔ اللہ نے جب یہ ارادہ فرمایا کہ کوئی
قرآن کو جو مجھے پچھائے، تو خلق کو پیدا کیا۔ اللہ تعالیٰ
نے ساری مخلوق کائنات کا مظاہرہ کرنے کے لیے فرمایا کہ تو
مخلوق مخلوق کا ظہر ہوئی۔ دور ازل میں اللہ تعالیٰ نے
ارادہ فرمایا کہ پوچھا اللست ہر یکم کیا میں تمہارا رب



دربار کے شرکاء

نہیں ہوں؟..... انسانوں نے جب سنا، اس کی ساعت
نے کام کیا، آواز کی جانب متوجہ ہوئی تو آنکھیں روش
ہو گئیں اور پھر نے بے اقرار کیا۔ انسان نے اللہ کی دی
ہوئی اللہ کی ساعت سے اللہ کو سنا اللہ کی بصارت سے اللہ
کو دیکھ کر اعتراف کیا کہ آپ ہمارے رب ہیں۔

یہ اس زمین پر آئے سے پہلے ہماری ابتداء ہے،
لیکن کیا یہاں ہم اس عہد پر قائم ہیں.....؟ تاریخ تو یہ
بتاتی ہے کہ آدم کی اولاد کی اکثریت نے دنیا میں آکر
اس عہد الست سے انحراف کیا۔ ہمیں اپنا موازنہ کرنا
چاہیے۔ بابائی نے فرمایا قرآن پاک کی تلاوت کے
ساتھ اس کا ترجمہ بھی پڑھنا چاہیے۔ والدین کو چاہیے
کہ وہ اپنے بچوں کی تربیت اور تعلیم پر توجہ دیں۔ بچوں
کو قرآنی تعلیمات کا خاص اہتمام کیا جائے.....“

قرآن ازیں قاری صاحبزادہ محمود حسین نے قرآنی
آیات کی تلاوت کی۔ نصرت رسول ﷺ
معروف نعت خواں سید اسد ایوب اور لوہارا مختار نے
پیش کی۔ انش مجازی نے حضرت قندربابا اولیاء کی



ہیہ مسلوۃ و اسلام پیش کیا گیا ہے

مجلس کی رونمائی بھی ہوئی۔
 اس موقع پر اسمائے الہیہ کا اجتماعی ذکر بھی ہوا۔
 مجلس کے اختتام پر ہی آخر حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت اقدس میں ہدیہ مسلوۃ و اسلام پیش کیا گیا اور نیک میں اس دوران کی صورت حال میں بہتری کے لیے، نیک کی سلامتی و ترقی کے لیے دعائیں مانگی گئیں۔

اس تقریب میں پاکستان کے مختلف شہروں کے علاوہ امریکہ، کینیڈا، برطانیہ، ہالینڈ، روس، آسٹریلیا، انڈونیشیا، متحدہ عرب امارات اور بحرین سے مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے ہزاروں افراد نے شرکت کی۔

تقریب کی نظامت کے فرائض اختتام الحسن نے سرانجام دیے۔ سلسلہ عظیمیہ کے کارکنان نے زائرین کو سہولتوں کی فراہمی کے لیے بہت اچھے انتظامات کئے تھے۔ باہر سے آنے والے زائرین نے ان انتظامات کو سراہا اور عظیمیہ کارکنان کی بہت تعریف کی۔



رپورٹ: آصف کامران تصاویر: عبدالرحمن



شرکاء خواہیں و حضرات

خروج شمس الدین عظیمی کی ملی خدمات کے زیر عنوان ڈاکٹر و قاریوسف کی تحریر کردہ ایک مختصر ذریعہ پبلسٹی سہیل احمد عظیمی کی آواز میں پیش کی گئی۔
 انہوں نے مرآتیہ بال کنور طارن کے زیر اہتمام کتاب قائد رشور کے اجپیش کرنے اور محمد امین جازہ کی قائد رہا ہوا لیا ڈکے حضور پیش کی گئیں مستقبوں کے
 شان میں محبت پرستی۔
 اس موقع پر عظیمی صاحب کی کتاب رنگ و روشنی سے علاج میں درج کینز میں گیند کے پھول کی افادیت پر جامع کراچی کے معروف تحقیقی ادارے CCBS میں ہونے والی میرق کے بارے میں محقق ڈاکٹر کاشف نے ایک مختصر ہی پر پبلسٹی پیش کی۔



قاری صاحبزادہ محمود حسین نے تلاوت قرآن پاک، سیدہ امہادیب اور نورا اختر نے نعت رسول ﷺ پیش کی، ڈاکٹر کاشف پر پبلسٹی اور اختتام الحسن نے نظامت کے فرائض سرانجام دیئے۔

کیفیات مراقبہ

زنی یا تہ ماگ میں مراقبے کے موضوع پر ساتھی بنیادوں پر تحقیق کام شب و روز جاری ہے۔ جدیہ ساتھی آلات سے آفندیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہر جہت فائدہ حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کسی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے مگر کردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو اجلا ملتی ہے۔

ماشی میں مشرق کے اہل روحانیت نے اور اسی علم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔ ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعے حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ

روحانی ڈائجسٹ 177، D-1، ٹائم آباد، کراچی 74600

جناب الشیخ

خواجہ شمس الدین عظیمی نے فرمایا:

” کائنات ایک علم ہے۔ ایسا علم

جس کی بنیاد اور حقیقت سے اللہ نے

نوع انسانی کو واقف کر دیا ہے۔“

مراقبہ ہال ملتان

نگران: کنور محمد طارق

مکان نمبر A/947، نزد بی سی جی چوک، ممتاز آباد، ملتان۔

پوسٹ کوڈ 60600

فون 0300-8550327

کہتے ہیں کہ بچپن کی عمر میں اور احساس کمتری ساری زندگی چھپا نہیں چھوڑتی۔ یہ انسان کی ذہنی صلاحیتوں اور شخصیت کو متاثر کرتی ہے۔ میں بھی ایسے ہی کرب میں مبتلا تھی۔ شکل صورت ابھی ہے مگر بہن بھائیوں کی زیادہ تعداد اور وجہ سے والدین کی توجہ اور محبت نہ مل سکی۔ میں انہیں بھی الزام دینا نہیں چاہتی کیونکہ اولاد ہمارے لیے بہت محنت کرتے اور اور نام کرتے تھے۔ جس کی وجہ سے گھر دور سے آتے۔ اسی اوہی کم بھاری میں ہی گھر چلانے کی نگرانی رہیں۔ ہمیں ایوہی کی جس توجہ کی ضرورت تھی اس کا وقت دونوں کے پاس نہیں تھا۔ ان حالات میں، میں احساس کمتری میں مبتلا ہوئی۔ میٹرک کے بعد حالات کی وجہ سے تعلیم بھی جاری نہ رکھ سکی۔ بہن بھائی بھی ایک دوسرے سے لے دیے رہتے۔ چھوٹی عمر میں مناسب رشتہ بننے پر والدین نے میرے فرس سے خلاص حاصل کر لی۔

اتحاد کی، کیسکوئی کا نہ ہونا اور چھوٹی سی بات سے خوف میں مبتلا ہونے سے گھریلے زندگی میں دشواریوں کا سامنا کرنا پڑا تھا۔ حالانکہ شوہر کافی تعاون کرنے والے تھے دو گھنٹے سمجھاتے دیکھو! یہ گھر چھارے لیے ہے تم ہی اس اپنی مرضی سے چلاؤ، ڈر، خوف دل سے نکال دو اور اتحاد سے ہر کام کرو۔ مگر کیسکوئی نہ ہونے سے اتحاد نہیں آ رہا تھا اور اتحاد نہ آنے سے کام نللا ہو جاتے۔ کام کو درست کرنے کے لیے کئی گنا زیادہ محنت کرنا پڑتی تھی مثلاً ایک ہادی میں کوئی کام مکمل نہ کرتی اور درمیان میں ہی دوسرا کام شروع کر دیتی۔ کمرے کا فرش صاف کرتے کرتے خیال آتا کہ بچن میں برتن بغیر دھلے

پڑے ہیں۔ چنانچہ پہلا کام چھوڑ کر برتن دھونے پہنچ جاتی ابھی برتن پورے دھلے نہیں کے رات کے کھانے کی تیاری شروع کر دیتی۔ پھر یاد آتا کہ شوہر شام کو ایک تقریب میں جائیں گے ان کی قبض پر استری کرنی ہے۔ صحت پینٹ قبض دھو دھو دھو۔ ظاہر ہے جب کوئی کام ترتیب سے نہ ہوگا اور اس قسم کی بھگا دوز جاری رہے گی تو کسی بھی کام میں نہ سلیقہ آنے گا اور نہ ہی وہ پورا ہوگا۔ جھکن الگ ہوگی....

ایسے اوپر توجہ نہ دینے کی وجہ سے شوہر بھی ڈکا کرتے، غمگین مکن کو شش کے باوجود کیسکوئی حاصل نہیں ہو رہی تھی۔

میرے اس رویے پر شوہر بھی خاصے پریشان تھے۔ وہ اکثر نیت پر سرٹف کیا کرتے۔ سرٹف کے دوران ایک روز انہیں ”مراتیہ“ کے بارے میں پتہ چلا۔ میرے شوہر کو مراتیہ کے بارے میں تعارفی نالج تو پیلے سے تھی مگر یقین نہ تھا۔ سرٹف کے دوران انہیں یہ معلوم ہوا کہ مراتیہ سے جسمانی ذہنی اور نفسیاتی امراض کا مفید علاج ہو سکتا ہے۔ مستقل مزاجی سے مراتیہ کرنے سے سوئی ہوئی ملامتیں بھی بیدار ہوتی ہیں، کیسکوئی حاصل ہو کر اتحاد میں اضافہ ہوتا ہے۔

میرے شوہر نے مجھے بھی مراتیہ کے بارے میں نیت پر جو مواد تھا اسے بغور پڑھوایا اور اس کے ذریعے مجھے میری مشکلات پر قابو پانے کا شعور دیا۔

میں نے کہا کہ یہ ساری باتیں تو درست ہیں مگر مراتیہ سے کیا....؟ اور اس کا طریقہ کیا ہے....؟ شوہر نے کہا کہ میں تمہیں مراتیہ پر چند کتابیں لاکر دوں گا۔ اس کا مطالعہ تمہارے لیے فائدہ مند ہوگا۔

لیکن پہلی شرط یقین ہے۔ مجھے بھی مراتیہ کی افادیت پر یقین نہ تھا مگر شوہر کے ترغیب دلانے پر میں تیار ہوئی۔ میں بھی مراتیہ کا اہتمام کرتا ہوں اور تم بھی مراتیہ کا آغاز کرو۔ شاید ہماری مشکلات کا بہتر حل مراتیہ ہی ہو۔

میرے شوہر نے مراتیہ سے متعلق کئی کتابیں لاکر دیں۔ ایک کتاب میں مراتیہ کے بارے میں فخریہ تھا کہ ہر گزرتے دن کے ساتھ دنیا بھر میں مراتیہ کو ذریعہ علاج سمجھنے والوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ہے۔ تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ اس طریقے سے بہت سی ذہنی پریشانیوں سے نجات ممکن ہے۔ افسردگی، ذہنی دباؤ، فیشن وغیرہ مراتیہ کے ذریعہ خاصی حد تک قابو میں آجاتے ہیں۔

مراتیہ کے بعد انسان خود کو پکا پھلکا محسوس کرتا ہے اور مشکل سے خشنی کے لیے تازہ دم ہو جاتا ہے۔ نئے نئے کاموں کو کئی مرتبہ اس لیے پڑھا کہ یقین کچھ بڑھ جائے۔ مگر ذہن میں یہ سوال گردش کر رہا تھا کہ مراتیہ کی شخصیات ذہنی اور جسمانی پریشانیوں سے کس طرح باہر نکال سکتی ہیں۔ مگر شوہر کا مراتیہ سے متعلق مشورہ دینا میرے لیے حکم کا درجہ رکھتا تھا لہذا ہرگز کا طریقہ اچھی طرح ذہن نشین کیا اور مراتیہ کا آغاز کیا۔

کئی روز تک مراتیہ میں شور مٹایا۔ شوہر کی نگرانی آہستہ آہستہ چلی گئی۔ جو جوں مراتیہ کر رہی تھی وہ درد دہنے لگا۔ اپنی کیفیت سے میں نے شوہر کو آگاہ کیا۔ وہ بولے میں بھی کئی روز تک یہی کیفیت سے گزار رہا ہوں مگر اب بہتر محسوس ہوا۔ اب نیند پر سکون آنے لگی ہے۔ تم بھی

مراتیہ کا سلسلہ منقطع نہ کرو۔ میں نے مراتیہ جاری رکھا۔ شوہر کی آواز کم ہونے لگی۔

ایک روز مراتیہ میں سفید روشنی دکھائی دی اور پندرہ سے بعد اندھیرا چھا گیا۔ شوہر کی آواز میں کی اور کچھ ذہنی سکون نے مراتیہ کے فوائد کا کچھ یقین برسرِ مایہ۔

ایک روز مراتیہ میں دیکھا کہ ساتھ ساتھ رنگ کے پھول کھلے ہیں۔ صبح کے وقت شہین کے قلعے سے پھولوں کی پتھریوں سے زمین پر گر رہے ہیں۔ دو دنوں تک پھولوں کی قطندوں کے درمیان ایک ندی بہ رہی ہے اس کا پانی ٹھنڈا ٹھنڈا اور انتہائی شفاف تھا۔ میں کافی دیر تک ندی میں بیٹھ ڈالے بیٹھی رہی اس سے ذہن کو سکون اور جسم کو تازگی مل رہی تھی۔

صبح کا منظر ہمیشہ سے مجھے اچھا لگتا ہے۔ پر سکون فضا میں جب سورج طلوع ہوتا ہے تو اکثر اس منظر کو آنکھوں کے ذریعے ذہن میں محفوظ کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔

ایک روز مراتیہ میں دیکھا فجر کی اذان ہو رہی ہے۔ آسمان پلاکاسمرتی مائل ہونے لگا۔ پرندوں کی آواز آنے لگی اور فضا میں پرواز کرتے ہوئے پرندے دکھائی دیے۔

ایک روز مراتیہ میں دیکھا کہ اندھیری رات ہے اور میں بیلیان جنگل میں راستہ تلاش کر رہی ہوں مگر اندھیرے کی وجہ سے رات میں نہیں رہا۔ سخت پریشان تھی۔ اچانک دور ملکی ہلکی روشنیوں دکھائی دیں جو میری جانب بڑھ رہی تھی۔ ٹھوڑی دیر میں یہ روشنی چمکتوں کی شکل میں میرے چاروں طرف موجود تھی اور ان سے اتنی تیز روشنی نکل رہی تھی کہ مجھے آسانی راستہ مل گیا۔

❖ ناامیدی کا غلبہ:

سوال: میرے شوہر ایک سال سے بے روزگار ہیں۔ ان کی کمپنی ناساعدت حالات کی وجہ سے بند ہو گئی۔ اس کا انہیں بہت صدمہ ہوا۔ انہوں نے دوسری جگہ ملازمت کی کوششیں کیں لیکن کامیابی نہ ہوئی۔ جبکہ اس کمپنی میں ان کے کئی ساتھی اب برسر روزگار ہو چکے ہیں۔ اگر انہیں کچھ کو توکتے ہیں میرے ساتھ ہی آ رہے ہیں۔ ان پر جمود طاری ہو گیا ہے۔ بہت مشکل سے احوالے کر گزار رہا ہے۔

کوئی وخیفہ بتائیں کہ میرے شوہر کو ناامیدی دہائیگی کہ غلبہ سے نجات لے۔ وہ روزگار کے حصول کے لیے دل جمعی کے ساتھ کوششیں کریں اور انہیں اچھی ملازمت مل جائے۔
جواب: صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس بار سورہ انفال (08) کی آیت نمبر 2، تین تین بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے اپنے شوہر کو پلائیں اور دعا کریں۔
ایک چھوٹی سی نوکری میں نارنگیاں بھر کر شوہر جس کمرے کی یادداشت گزارتے ہیں وہاں رکھ دیں۔ شوہر کو ہدایت کریں کہ وہ کوشش کریں کہ روزانہ چند منٹ تک کھنگی ہانڈہ کر لیتی کھائیں ان نارنگیوں پر گزار سکیں۔

❖ چیزیں توڑنا، مارنا اور چیخنا:

سوال: میرا بیٹا جس کی عمر بائیس سال ہے۔ گزشتہ دو سال سے بڑھائی چھوڑ کر سردان گھر میں پڑا رہتا ہے۔ بہت نلگ کرنے لگا ہے۔ وقت بے وقت باہر کھانا لگتا ہے، اگر نہ دوغ خوب بنگلہ کرتا ہے۔

اور اگر بے وقت کھانا دے دیا جائے تو چند نوالے کھا کر باقی کھانا چھوڑ کر بڑا اتنا ہوا چیریں توڑتا ہوا لگا ہوتا ہے۔ چیخنا چلانا اور چیریں توڑنا اس کا روز کا معمول بن چکا ہے۔ ساری رات جاگ کر گزارتا ہے، دن میں بھی چند گھنٹے سوتا ہے۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ صبح، شام رات ایک ایک نعل اسپون شہدہ اکیس بار یَا رَبُّ الزَّكْوِيْنِہ یَا رَبُّ الزَّكْوِيْنِہ یَا رَبُّ الزَّكْوِيْنِہ یَا رَبُّ الزَّكْوِيْنِہ یَا رَبُّ الزَّكْوِيْنِہ پالنے کی روٹی پالنے کے ساتھ پڑھ کر اپنے

تین تین بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کو پلائیں۔ کھانوں میں پٹھے کی مقدار بڑھا دیں۔ نمک کم استعمال کریں اور کھنی چیزوں مثلاً اچار، کھنی چٹنی وغیرہ سے پرہیز کریں۔

❖ خواب میں ڈرنا:

سوال: میری اہلیہ نے پانچ سال پہلے ایک خوفناک خواب دیکھا۔ اس کے بعد سے وہ خوف میں رہنے لگیں۔ چھپکھپ چاند سے میری اہلیہ تقریباً روزانہ ڈرارتے خواب دیکھ رہی ہیں۔ خواب میں خود کو مرے ہوئے، کسی کا خون اپنے ہاتھوں ہوتے ہوئے، اپنے بیٹوں کے اکیڈمیٹ دیکھتی ہے۔

نیند کے دوران کسی وقت ان کے ہاتھوں کی مٹھیاں کھینچ جائیں، منہ کف نکلے گا، جسم اکر جاتا ہے اور پھر کھینچ مار کر اٹھتی ہے اور ہاتھ تہہ چلائے لگتی ہیں۔

جواب: صبح اور شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ روم (30) کی آیت 11 تین تین بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک نعل اسپون شہدہ

پدم کر کے لبتی اہلیہ کو پلائیں۔

ان سے کہیں کہ رات سوئے سے پہلے 101 مرتبہ درود ضروری:

صلی اللہ تعالیٰ علیٰ حبیبہ

محمد والہ وسالہ

پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔

اس بات کا خیال رکھا جائے کہ رات میں کم از کم سات گھنٹے سوئیں۔ کھانوں میں کچھ عرصہ کے لئے شہا زیادہ لیں، نمک کم کر دیں اور کھانسا بائبل استعمال نہ کریں۔

❖ چھپکھلی اور دیگر جانوروں کا خوف:

سوال: میری ستر سالہ بہن کو چھپکھلی سے بہت خوف آتا ہے۔ جس جگہ سے چھپکھلی گزری ہو وہ اس کے باجگے سے دور رہتی ہے۔ اس سے چھوٹی بیٹی بچوں سے ڈرتی ہے۔ یہ بتنا ہی ہے۔ دور بھاگتی ہے۔

ہاں اتنی اٹھائے پاس آتی ہیں۔ خوف وڈر کے مارے

بلا تھوڑے تیر پڑ جاتا ہے۔

جواب: اس مسئلہ کے حل کے لئے سرخ اور بزرگ نیند میں کلر تھریلی کے اصولوں کے مطابق سرخ شعاؤں میں تیار کر دیے پانی آدھی آدھی ملا کر پانی اور شام کے وقت اور سبز شعاؤں کے لئے پیلے پلائیں۔

نصف حضرات الارض اور جانوروں کے خوف سے نجات کے لئے روزانہ عمل کیا سکتا ہے۔

مذکورہ کوری میں بیٹی بھر کر اس میں دو لٹری کباب ڈال دیں تین مرتبہ

یاسی قبل کب شعی یا کسی بعد کب شعی پڑھ کر دم کر دیں اور پچھ کو نیا ہر منہ پلادیں۔
❖ حادثات کا خوف:

سوال: میرے بڑے بھائی پانچ وقت کے نمازی ہیں۔ تھپ بھی پابندی سے پڑھتے ہیں۔ ان کا پانچ نام ہے۔

کچھ عرصہ پہلے لبتی بائبل پڑھ کر تہہ تہہ کے انہوں نے ایک خطرناک اکیڈمیٹ دکھا تو ہی وقت ان کو اٹھیں اور چکر آگے آگے کافی در بعد تہہ کر کے گھر پہنچے تو بہت گھبرائے ہوئے تھے۔ اس دن کے بعد سے انہیں اپنے ساتھ حاضر و ناظر ہونے کا خوف ہونے لگا۔

یہ خوف اتنا بڑھا کہ انہوں نے بائبل چلانا ہی چھوڑ دی اور بس اسے اپنے کام پر جانے لگے۔ بھائی کو سامنے کا مرض بھی ہے۔ بسوں کے رش میں طویل سفر کے بعد دکان پہنچ کر وہ کافی دیر تک کسی کام کے قابل نہیں رہتے۔ گرمیوں کے خوف سے باعث وہ بائبل پڑھ نہیں جاتے۔

جواب: لبتی بھیجی ہے کہیں کہ وہ صبح شام اکٹالیس مرتبہ سورہ عد (13) کی آیت 28، گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کے اوپر دم کر دیں اور خوف سے نجات کی دعا کریں۔

❖ خیالات کی یلغار:

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ کچھ عرصے سے جب میں کسی مسئلہ پر سوچنا شروع کرتا ہوں تو خیالات کی رو میں بہہ کر کہاں سے کہاں پہنچ جاتا ہوں۔ خیالات کی اس یلغار میں اللہ کر اب میں لیٹن ڈپریشن میں مبتلا ہوتا جا رہا ہوں۔

جواب: صبح شام 101 مرتبہ اللہ تعالیٰ کا اسم

بے خبری گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شہ پر دم کر کے ہیں۔

پہلے پھرتے وضو ہے وضو رکعت سے اللہ تعالیٰ کے اسامی یا قیچوہ کا درود کرتے رہا کریں۔

صبح سویرے بیدار ہو کر کھلے آسمان کے نیچے

کہوئے ہو جائیں "اللہ" کہتے ہوئے آہستہ آہستہ

سائنس ناک سے اندر کیجھیں اور "سو" کہتے ہوئے

منہ سے آہستہ آہستہ باہر نکالیں۔ سانس کی یہ مشق

کم از کم پانچ مرتبہ دریا کریں۔

اس کے بعد ہلکی پھلکی ورزش اور

پہل قدمی کریں۔

❖ بیشی بار بار منہ ہاتھ

دھوتی ہوسے:

سوال: میری بیٹی میزک میں تھی جب سے

اسے بار بار منہ ہاتھ دھونے کی عادت پڑھ گئی ہے۔ وہ

کہتی ہے کہ وہ مطمئن نہیں ہوتی کہ ہاتھ یا منہ اچھا

طور صاف ہو گیا ہے اس لیے اپنے اطہیمان کے لیے

دوبارہ پھر سہ بار ہاتھ منہ دھونے لگی ہے۔

کپڑے دھونے جاتی ہے تو پانی بہانی رہتی

ہے۔ اچھی طرح کپڑے دھونے کے بعد کھانے کے

لیے جب اٹھتی ہے تو اسے خیال آتا ہے کہ کپڑے

ابھی نپاک ہیں اور وہ دوبارہ کپڑے دھونے لگتی

ہے۔ نہاتے ہوئے بھی اسے بار بار یہ وہم آتا ہے کہ

ابھی وہ نپاک نہیں ہوئی، گھنٹوں نہانے کے باوجود وہ

مطمئن نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر کی علاج کے ساتھ ساتھ ہم

بیٹی کو دوائی علاج بھی کرنا چاہتے ہیں۔

جواب: صبح اور شام کے وقت ایس ایس

مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت 2، تین تین بار درود

شریف کے ساتھ پڑھ کر نیلی شاعموں میں تیار کردہ

پانی پر دم کر کے پنی کو پلائیں۔

رات سونے سے قبل 101 مرتبہ درود خضریٰ

پڑھ کر پنی کے اوپر دم کر دیا کریں۔

صبح اور شام ایک ایک اسپون شہد پلائیں۔

❖ حد سے زیادہ بولنا:

سوال: میرے شوہر ایک پرائیویٹ اسکول میں

آفس ورک کرتے ہیں۔ دو سال سے نفسیاتی بیماری میں

مبتلا ہیں۔ ڈاکٹر کی علاج سے فائدہ نہ ہوا بہت سست ہے۔

پہلے بار صلا، توبہ پھوڑ کرتے تھے۔ اب یہ چیزیں تو ختم

ہوئی ہیں مگر اب بہت زیادہ نثر شروع کر دیا ہے۔ کوئی

ان سے بات کرے پاند کرے وہ بولتے رہتے ہیں۔ اکیلے

بیٹھے بھی کچھ نہ کچھ بڑبڑاتے رہتے ہیں۔ کوئی یہمان

آجائے تو بول بول کر اس کے کان کھا جاتے ہیں کہ وہ

پریشان ہو جاتا ہے۔ برائے میرا لی کوئی وظیفہ بتائیں کہ

میرے شوہر کو بہت زیادہ بولنے سے نجات ملے۔

جواب: صبح اور شام کے وقت ایس مرتبہ

سورہ لقمان (31) کی آیت 18، تین تین مرتبہ

درود شریف کے ساتھ پڑھ کر نیلی شاعموں میں

تیار کر دے پانی پر دم کر کے پئیں۔

اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ اپنے خیالات اور

جذبات کا اظہار تحریری طور پر کرنے کی کوشش

کریں۔ اس خود نویسی سے چھوٹے چھوٹے مسائل ہی بولنے کی

عادت سے نجات مل جائے گی، انشاء اللہ۔

❖ بھلائی نفسیاتی ہو گیا:

سوال: ہم دو بھائی اور چار بہنیں ہیں۔ والد کا

انتقال دو سال پہلے ہو گیا تھا۔ والد صاحب کے

انتقال کو بھی تین سال ہو گئے ہیں۔ گھر کا سارا نظام

بڑے بھائی نے اور میں نے مل کر سنبھالا ہوا ہے۔

والد صاحب کے انتقال کے بعد ہمیں کئی بار

داروں اور دورے لوگوں نے بہت آسے دینے

لیکن چند ہفتوں میں ہی سب کے چہرے بدلنے ہوئے

صاف نظر آنے لگے۔ طرح طرح کے شورے بلکہ

احکامات ہمیں لگنے لگے جن پر عمل کرنا ہمارے لیے

کسی طور پر ممکن نہ تھا۔ چند لوگ ہمارے چھوٹے بہن

بھائیوں کو دغا دلا بھی رہے ہیں۔

کچھ عرصے سے میرے بڑے بھائی کو فصد بہت

آنے لگا ہے۔ بعض مرتبہ تو وہ فصد میں گھایاں بھی

دینے لگتے ہیں اور ساتھ ساتھ ہمارے آپ کو بھی مارنے

ہیں۔ مجھ سے بھی بات ہے بات لگتے لگتے ہیں۔ میں

ان سے بات کر سکتے ہیں کافی احتیاط کرتی ہوں لیکن

اس کے باوجود وہ سخت و تکرار کرتے ہیں۔

جواب: ذہنی دباؤ سے نجات کے لیے بطور

دماغی علاج صبح اور شام:

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

وَصَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰى اٰلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

اور گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی

ہم پر کر کے بھائی کو پلائیں۔ یہ عمل کم از کم دو ماہ

تک جاری رکھیں۔ بھائی سے کہیں کہ وہ وضو

لے کر اللہ تعالیٰ کے اسامی یا حی یا قیوم پڑھ کر

آئے تھیں۔

گھر قریب کے اصولوں کے مطابق نیلی شاعموں

کا پڑھنا ایک ایک پیکٹ میں صبح اور شام انہیں پلائیں۔

❖ فہریش:

بڑی مال سب سے محبت اور خیال رکھنے والی

لہذا وہ مال سے انہیں ہلی ہلی پر پینر رہنے لگا

ہے۔ کچھ چاہا پہلے اپنے شوہر کے انتقال کے بعد

سے دو ہفتے میں ہی گم ہونے لگی ہیں۔

ذہریش کی وجہ سے ان کی صحت روز بروز گرتی

چلا رہی ہے۔ کھانا پینا بھی کم ہو گیا ہے۔ وہ سب سے

ناراض رہتی تھی۔ بات بات پر فصد بھی کرنے لگی

ہیں۔ انہیں اپنی غلطی کا احساس ہوجائے تو فوراً گھر

پھاڑنے لگتی تھیں۔ وہ خود کو اکیلی محسوس کرتی تھی

جنکے ان کے تین بیٹے اور بھویں ان کے ساتھ رہتے تھے

اور سب ہی ان کا بہت خیال رکھتے تھے۔

جواب: ذہریش سے نجات کے لیے صبح اور

شام ایک ایک مرتبہ:

لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْعَلِيُّ الْعَلِيُّ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ

الْعَرْشِ الْعَلِيُّ لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ رَبُّ السَّمٰوٰتِ

وَالْاَرْضِ رَبُّ الْعَرْشِ الْكُوْبِيِّ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے

اوپر دم کریں اور دعا کریں یا کوئی اور پڑھ کر ان پر دم

کر دے۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

اپنی ساس صاحبہ سے کہیں کہ جب بھی انہیں

فصد آئے یا وہ خود کو تنگ محسوس کریں تو ایس

مرتبہ لاجول ولا قوۃ الا باللہ تین تین مرتبہ درود

شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔

❖ چوری، ذکیستی:

سوال: ہم سب جگہ شفت ہوئے ہیں وہاں سے

لمحتو علاقے میں آئے دن چوری چکری اور لوٹ مار

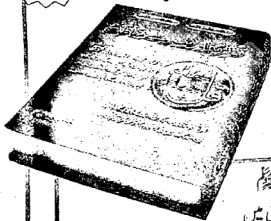
ہوتی رہتی ہے۔ لوگوں نے اپنی حفاظت کے لیے

انتظامات کر رکھے ہیں۔ میری بیگم کو جب سے معلوم

ہوا کہ ساتھ والا علاقہ ایسا ہے تو وہ خوف میں مبتلا

رہنے لگی ہیں۔

کتاب و قرآن یوسف عظیمی کی کتاب نظر بد اور شر سے حفاظت



قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں

نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور

ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور ادو وظائف...

اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی بک اسٹال سے طلب فرمائیں یا
بذریعہ جسٹرز ڈاک گھر بیٹھے منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سسرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی 74600۔ فون: 36606329-021

ای میل: manager_roohandigest@yahoo.com

لا الہ الا اللہ وحده لا شریک له
له الملک وله الحمد
وهو علی کل شیء قدیر
گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے
اوپر دم کریں اور دعا کریں۔
چلتے پھرتے وضو ہے وضو کثرت سے اسے
ابھیہا یا مومن یا مہمین یا سلامہ کارور کریں۔

ہمارے علاقے میں مردانوں کا ہونا اس لیے بھی
مکمل نہیں ہے کہ ہمارے گلی کے دوسرے کنارے میں قلعہ
ہے ایک پولیس موبائل برہوت وہاں کھڑی رہتی ہے
مگر میری بیگم اس بات پر بھی مطمئن نہیں ہوتی۔
برائے مہربانی کوئی عمل بتائیں کہ میری بیگم کا
خوف ختم ہو۔
جواب: آپ کی بیگم صاحبہ خوف سے نجات
کے لیے حج کے وقت 101 مرتبہ



مرکزی مراقبہ ہال، کراچی۔

تعلیمی سیشن 2017-2016 میں داخلوں کا آغاز

سلسلہ عظیمی نے روحانی علوم کے فروغ کے لیے سائنسی انداز بھی اختیار کیا ہے۔ علمی استعداد میں
انسانے روحانی علوم سے آگاہی، فرد میں موجود صلاحیتوں کی جانور تقیہ شخصیت کے لیے تعلیم و تربیت کا ایک
نظام گلندر شعور آئیڈی کے زیر انتظام قائم ہے۔
گلندر شعور آئیڈی کا تعلیمی سال چار پارہہ کے تین سمسٹر زبہ مشتمل ہے۔ ہر سمسٹر کے اختتام پر سمسٹر
کے دوران پڑھائے گئے نصاب کا امتحان لیا جاتا ہے۔

گلندر شعور آئیڈی کے تعلیمی سال 2016، 2017 کے لیے داخلوں کا آغاز ہو رہا ہے۔
کراچی میں سلسلہ عظیمی سے وابستہ خواتین و حضرات جن کی کم از کم عمر 18 سال اور کم سے کم تعلیمی
قابلیت انٹرمیڈیٹ ہو، آئیڈی میں داخلے کے لیے درخواست دے سکتے ہیں۔ آئیڈی میں داخلے کے لیے
تجزیاتی اور زبانی امتحان لیا جائے گا۔ خواہش مند خواتین و حضرات مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں واقع گلندر
شعور آئیڈی کے آفس سے دفتری اوقات میں معلومات کے لیے رابطہ کر سکتے ہیں۔

آفس ٹیکر میٹری۔ گلندر شعور آئیڈی،
مرکزی مراقبہ ہال سرجانی ٹاؤن، کراچی۔

ٹیلی فون نمبر: 021-36912786

ای میل: qalandarshaoracademy@gmail.com

صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر امداد

ماہنامہ قلندر شعور کراچی

روحانی ڈاک

مارچ 2016

بے شمار نیکو اعمال کی نیکو نیت سے

شہر ہی اپنا بن جائے....	ذہن بیجا بارہا مل ہو جاتا ہے
باپ کی امیدیں....!!	اسٹاف ناقص ٹک کرتا ہے۔
کارخانے پر اثرات	بند جگہ سے دم گھٹنے لگتا ہے
لاڈ، پیار نے ناکارہ بنا دیا	اولاد سے محرومی
کاروبار بند ہونے کو ہے۔	رشتہ طے نہیں ہوتا
سفر شد کے وصال کے بعد.....؟	خوف زدہ رہنے لگی ہوں
جوڑوں میں درد	نظر بد یا حسد
بیاد کی گائن کرلیوس ہو گئیں	اکثر نزہہ رہتا ہے

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی

سوال: میری شادی کو ڈیڑھ سال ہو گیا ہے۔

میری ایک بیٹی ہے۔

شادی کے بعد چند ہفتے ہی سکون سے گزرے۔

میرے سرال کا رویہ میرے ساتھ بہت خراب ہے۔

میرے شوہر اپنے بہن بھائیوں میں سب سے بڑے ہیں

اور پورے گھر کو سپورٹ کرتے ہیں۔ وہ ہر کام اپنے گھر

والوں کی مرضی سے ہی کرتے ہیں۔ میری کرہ سے کی

تمام چاہیاں میری چھوٹی بہن کے پاس رہتی ہیں۔

میکے جانے وقت میرا سارا سامان چیک کیا

جاتا ہے۔ جب میں میکے سے واپس آتی ہوں تب بھی

میرا بیگ چیک کیا جاتا ہے۔ نماز اور قرآن پڑھنے کا

وقت بڑی مشکل سے دیتے ہیں۔ میری کھانے پینے کی

چیزوں کا حساب رکھتے ہیں۔

بڑی تندہی سے شادی شدہ ہیں، ان کے تمام اخراجات

بھی میرے شوہر پورے کرتے ہیں۔ وہ لہنی تینوں

بیٹیوں کے ساتھ لہنی ماں کے گھر پر ہی رہتی ہیں۔

میں نے اپنے شوہر سے ایک مرتبہ دیے دیے

الفاظ میں گھر والوں کے رویہ پر بات کی تھی تو انہوں

نے کہا کہ ان کے لیے سب کچھ ماں باپ اور بیٹیاں

ہیں۔ جنہیں ہر حال میں ان کی بات سانی ہوگی۔

شوہر سے لہنی کی ضرورت کی گئی ہے تو کیسے ہیں

والدہ دیا بہنوں سے کچھ اور وہ مناسب سمجھیں گی تو تمہیں

منگو ادیں گی۔ مندوں کا حال ہے کہ وہ مجھے ہر وقت

ظہر اور صبح دیکھ رہتی ہیں۔

لہنی بیٹی کے لیے کسی چیز کا شوہر سے کہتی ہوں تو

کہتے ہیں اپنے والدین سے لو لیا یہ بیٹی ان کی

کچھ نہیں گئی...؟

وہار عقلی صاحب! شادی سے پہلے میں بہت

خوبصورت ہو کر تھی مگر اب ڈیڑھ سال سے شوہر

اور سرسراہٹوں کے نازا رویوں کی وجہ سے ہڈیوں کا

ڈھانچہ بن گئی ہوں۔

میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر میرا اور میری بیٹی

کا خیال رکھیں اور ہمیں بھی کچھ وقت دیں۔

جواب: لہنی! اہمہ اور اولاد کا احترام کرنا ان کے

حقوق اچھی طرح ادا کرنا شوہر کی طرف سے کوئی انسان

نہیں بلکہ سب کام شوہر کے فرائض میں شامل ہیں۔

والدین اور بہن بھائیوں کے اپنے حقوق ہیں

اور یہی بچوں کے اپنے حقوق ہیں۔

شوہر کے والدین یا کسی بھائی بہن کے کہنے پر یہی

کے حقوق ختم نہیں ہو جاتے مرد کی زوجہ اس کے

خاندان کا حصہ ہے۔ کوئی باغی یا خاندان نہیں ہے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے شوہر کو ہدایت

ملے، انہیں آپ کے اور لہنی بیٹی کے حقوق اچھی طرح

ادا کرنے کی توفیق نصیب ہو۔ آمین

رات سوئے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ الملک

(67) کی ہر دو آیات، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف

کے ساتھ پڑھ کر اپنے حالات کی بہتری اور پرسکون

زندگی کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل

نور روز تک جاری رکھیں۔

ذہین مینشا ہر پرافیل ہوجاتا ہے

☆ ☆ ☆

سوال: میرے تین بیٹے ہیں۔ بڑا بیٹا سبکڑکے

اختتامات میں مل رہا ہے۔ اسکول کے ساتھ ساتھ میں

نے ایک اچھی اکیڈمی میں اسے بیٹھ بھی لگا رکھی

ہے پہلے سالانہ امتحان میں پھر سلیٹرز میں شہرہ پڑھ

اور گھنٹری کے بیچ میں رہ جاتا ہے۔ میں نے اسکول

کے اور ٹیوشن اکیڈمی کے اساتذہ سے پوچھا تو وہ کہتے ہیں

کہ بیٹا پڑھائی میں بالکل ٹھیک ہے، سنی چلی یاد

کرتا ہے۔ نمٹ بھی کھینچ کر لیتا ہے، پھر پڑھ نہیں

کیا بات ہے کہ کمرہ امتحان میں وہ بچہ صحیح

عمل نہیں کر پاتا۔

ہر کوئی یہی کہتا ہے کہ بچہ ذہین ہے۔

جواب: صحیح اور شام کے وقت 101 مرتبہ

ذہن تیز و دلگھنٹیز

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک

ایک بچی شہ پر دم کر کے پائیں۔ جب تک اس کے

امتحان ہوں یہ عمل جاری رکھیں۔

آپ عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ اللہ تعالیٰ

کے اسم

يَا عَلِيْمُ يَا كَرِيْمُ يَا ذِي الْجَلَالِ

يَا دَاؤِدُ رَجَبِ رَدُّ دَرْدِ شَرِيْفِ كَسَا تَهْ پڑھ کر لینے کے

لیے امتحان میں اچھے نمبروں سے کامیابی کے لیے

دعا کریں۔ یہ حقیقت تیسرا ایک نکتہ جاری رکھیں۔

بیٹے کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ

لگاتار۔

باب کی امیدیں...!!

☆ ☆ ☆

سوال: میرے شوہر روزگار کے سلسلے میں

بے روزگاری میں رہے ہیں۔ میں نے ایک بار گھر آتے

خاندان میں دن رات رہنے کے بعد واپس چلے جاتے ہیں۔

میرے دو بیٹے ہیں۔ بڑا بیٹا سیکنڈ ایئر اور چھوٹا بیٹا

پہلے میں ملے۔ شوہر چاہتے ہیں کہ دونوں بیٹے اعلیٰ

تعلیم حاصل کریں۔ انہوں نے دونوں بیٹوں کو ایک

مکمل اسکول میں داخلہ دلوا لیا ہے اور دونوں کو سب خرچا

بھی ٹھیک ٹھاک کرتا ہے۔

گرتے گرتے چھ ماہ سے میں اپنے بیٹے کی روح میں

میں تبدیلی محسوس کر رہی تھی۔ اس میں پڑھا پڑھ گیا

اور بات سے بات ختم کر کے لگا۔ میں نے بیٹے سے پوچھا

کہ کیا بات ہے لیکن بیٹے نے کوئی جواب نہیں دیا۔ ایک

دن میں بیٹے کی کرہ کے صفائی کر رہی تھی تو مجھے بیٹے

کے بیٹے سے منگ رہے کہ ایک بیگت ملا۔

میں نے چھوٹے بیٹے کو بلوایا اور اسے یہ چیزیں

دکھائیں تو اس نے بتایا کہ بھائی کے دوستوں میں میں

لاڑکے اور دو لڑکیاں نشہ کرتے ہیں وہ ہوستا ہے کہ انہوں

نے بھائی کو بھی نشہ والی عکرت پلانٹ شروع کر دی ہو۔ یہ

بات سن کر میرے سر پر ہونے لگے میں نکل گیا۔

جب بڑا بیٹا گھر آیا تو میں نے اسے بیگت دکھایا اور

پوچھا کہ سب کیا ہے؟

میرے بار بار اسرار کرنے پر اس نے بتایا کہ اس

نے بیگت دو دوستوں سے خریدی ہے اور وہ روزانہ رات کو

سوئے سے پہلے ایک گریگٹ پیٹا ہے۔ میں نے بیٹے کو

سمجھایا کہ اسے یاد دلایا کہ اس کے والد اپنے بیٹوں کے

اچھے مستقبل کے لیے اپنے گھر سے دور رہ رہے ہیں،

انہوں نے تم دونوں سے کتنی امیدیں باندھی ہوئی

ہیں، کچھ خیال کرو۔

میرے کھانے پر فائدہ چھوڑنے پر تیار ہو گیا

ہے۔ میں بیٹے کو ڈاکٹر کے پاس لے گئی۔ ڈاکٹر کے

مشورے پر بیٹے نے دو ایگ لینا شروع کر دی ہے۔

میں چاہتی ہوں کہ آپ مجھے ایسا روحانی علاج

بتائیں کہ میرے بیٹے کا ذہن دوبارہ نشہ کی طرف

نہ جانے اور وہ اپنی تعلیم پر توجہ مرکوز کرے۔
 جواب: سب سے پہلی ضرورت تو یہ ہے کہ اسے
 اسکول میں اور دوسری جگہوں پر رش کرنے والے
 لڑکوں اور لڑکیوں کی صحبت سے بچایا جائے۔

والدین اور اساتذہ کا مناسب کنٹرول نہ ہونے کی
 وجہ سے اسکول اور کالج جانے والے کئی نوجوان شراب
 اور دیگر خبیثات کے عادی ہو رہے ہیں۔ کئی والدین کو
 بچے کے نشہ کی بات میں جلا وطن ہوجانے کا طعم بہت ناخیر
 ہے وہ تائب۔ اس وقت نشے کی طلب بچے کے ذہن پر
 غلبہ پائیگی ہوتی ہے۔

اس صورت حال سے بچنے کے لیے اولین
 ذمہ داری ماں اور باپ کی ہے۔ والدین کو چاہیے کہ وہ
 اولاد کو ان کے بچپن سے ہی شراب، خبیثات، مسگریٹ
 اور دیگر نشہ آور چیزوں کے انتہائی برے نتائج سے آگاہ
 کرتے رہیں۔ کئی نسل کے ذہن نشی منے سے کہاریت
 اور بیزارمی کا اساس ہونا چاہیے۔

والدین کو اسکول، کالج، محلے میں بچوں کے
 دوستوں کے بارے میں اور ان کے گھرانوں کے بارے
 میں علم بھی ہونا چاہیے۔
 کوشش کی جانی چاہیے کہ اولاد کے دوست اچھے
 گھرانوں کے، پڑھائی اور غیر فضالی سرگرمیوں
 کے شوقین نوجوان ہوں۔

ان تدابیر اور مناسب طبی علاج کے ساتھ ساتھ
 بطور روحانی وظیفہ عشاء کی نماز کے بعد آکس تیس مرتبہ
 سورہ بقرہ کی آیت 168-169 میں سے
 وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمُ عَدُوٌّ
 مُّبِينٌ ﴿١٦٨﴾ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا بَسُّوا سُرُورَ وَالْفَخْشَاءِ
 وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿١٦٩﴾

میکارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹے پر
 دم کر کے اور بری صحبت، نشے کی عادت سے نجات کے
 لیے دعا کریں۔
 عمل کم از کم پچاس روز تک جاری رکھیں۔
لوگ مجھے تنگ کر رہے ہیں

سوال: میں ایک ادارے میں تین سال سے کام
 کر رہا ہوں۔ چھ ماہ پہلے ادارے نے مجھے دوسرے شہر
 میں ترانسفر کر دیا تھا۔ جب سے میں یہاں آیا ہوں
 پریشان ہو گیا ہوں۔ اس پرانے کے لوگ مجھے ناخوش
 کرتے ہیں، کبھی کوئی لیزر آگے پیچھے کر دیتے ہیں تو کبھی
 کوئی نال ٹھیک چھپا دیتے ہیں جس کی وجہ سے میں وقت پر کام
 ختم نہیں کر پاتا اور مجھے روز تک آفس میں
 بیٹھا پڑتا ہے۔

میں نے اپنے آفس انچارج سے اسٹاف کے رویہ
 کے بارے میں بات کی تو وہ کہتے ہیں کہ میں کیا کر سکتا
 ہوں میں تم لوگوں کا آپس کا معاملہ ہے۔ یعنی ٹھیکل پر
 حل کرو۔ اب میرے پاس دوبارہ شکایت
 لے کر نہیں آتا۔

محترم وقار صاحب! میں عید مساجد آ رہی ہوں۔
 ایمانداری سے کام کرتا ہوں۔ اسٹاف کے بعض
 شریر لوگوں کی وجہ سے میں ہر وقت پریشان اور ڈر رہتا
 رہتا ہوں۔

جواب: کسی ادارے میں جگہ جاکر ایڈجسٹ
 ہونے میں کچھ وقت تو لگ ہی جاتا ہے۔ اس دوران وہاں
 کام کرنے والے افراد کے ساتھ دوستانہ رویہ اختیار کرنا
 چاہیے۔ انہیں یہ نہیں جتنا چاہیے کہ آپ بہت کچھ
 جانتے ہیں۔ کام کو خوب اچھی طرح سمجھیں لیکن بلکہ اس

کے بجائے ہی جگہ پر ساتھیوں سے کہنا چاہیے کہ یہاں
 ایڈجسٹ ہونے میں دو لوگ آپ کی مدد کریں۔ آپ کو
 کام آتا ہو پھر بھی مختلف امور میں ان سے مشورہ لینے
 دینا اور مشورہ اور تعاون پر ان کا شکر یہ ادا کریں۔
 عشاء کی نماز کے بعد ایک سوایک مرتبہ

سورہ یونس (10) کی آیت 85-86، یکبارہ گیارہ مرتبہ
 درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور
 مذکورہ افراد کے لیے دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ
 مثبت رویہ اور حسن سلوک سے پیش آنے کی توفیق عطا
 ہو۔ عمل پچاس روز تک جاری رکھیں۔
کارخانے پر اثرات

سوال: میں نے چھوٹے پیمانے پر کرکاری کا
 اور پانچ سال پہلے شروع کیا تھا۔ جوشا اللہ بہت
 برائی، رفاقت کاروبار سے جیسے آیا تو میں نے اپنا کارخانہ
 بند کرنے کے لیے ایک جگہ خریدی۔ یہ جگہ گزشتہ دس
 برس سے بند تھی۔ میں نے صفائی ستھرائی کروا کر وہاں
 ٹینر توڑیں اور کام شروع کر دیا۔

جب سے اس جگہ کام شروع کیا ہے اکثر کارگر
 ہانپتے گئے ہیں یا شیٹیں میں کوئی نہ کوئی خرابی آجاتی
 ہے، ہنسی دوسے کام رک جاتا ہے۔ ابھی تک اس
 لائنے کو کونانہ نہیں ہوا۔

کوٹھانے کے پھارنے نے بتایا کہ کارگر کہتے
 ہیں: ہمیں کاپر آتے ہیں تو ہمارے ذہن سو جاتے
 نہ رہتے سستی محسوس ہوتی ہے اور کام کرنے
 نہیں چاہتے۔ دوسری بات اس نے یہ بتائی کہ اکثر
 لائنے وقت گزارنے میں مکیڑوں کے سینکڑوں
 اٹھانے ملتے ہیں، ان کو صاف کرنے سے کئی

کارنگروں کی طبیعت خراب ہو چکی ہے لیکن دوسری
 رات بھر وہ جالے نظر آتے ہیں۔

میں نے دو تین ماہوں کو وہ جگہ دکھائی تو ان کا کہنا
 ہے کہ اس کارخانے میں اثرات ہیں، آپ جتنی جلدی
 ہو سکے اس جگہ کو چھوڑ دیں۔

وقار صاحب! میں نے اپنی تمام جمع پونجی لگا کر یہ
 کارخانہ خریدا ہے۔ اس جگہ کو فروخت کر کے میں
 دوسری جگہ جانے کا سوچ سکتا ہوں مگر فی الحال اس میں
 وقت لگے گا اور میرا کام مزید متاثر ہوگا۔

آپ میری فکر اتنا کریں کہ حقیقت کیا ہے اور مجھے
 کیا کرنا چاہیے؟

جواب: کسی جگہ رہائش یا کاروبار میں دشواریاں
 پیش آئیں یا غلطیاں اور نقصانات کا سامنا کرنا پڑے تو
 ایسی جگہوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ "بھاری"
 ہیں لیکن مذکورہ جگہ پر تک قاعدہ نہ ہونے کی وجہ
 میرے اندازے کے مطابق یہ ہے کہ آپ کو
 سینوٹیکس جگہ اور کارنگروں کے ساتھ معاملات چلانے
 کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں ہیں۔

آپ نے کرکاری کا کار شروع کیا، اللہ نے برکت
 دی، آپ نے خوب کیا۔ مناسب ہوگا کہ فی الحال سینو
 ٹیکس جگہ کے بجائے ٹریڈنگ پر ہی توجہ مرکوز رکھیں اور
 ٹریڈنگ میں آگے بڑھنے کے ذرائع پر غور کریں۔

حسب استطاعت صدقہ کروادیں۔ چند ماہ تک
 پابندی کے ساتھ ہر جمعرات کم از کم پانچ مستحق افراد
 کو کھانا کھلا دیں۔

بند جگہ سے دم گھسنے لگتا ہے

سوال: میرے بھائی کی شادی کو سات سال

ہو گئے ہیں۔ بھائی کی دو بیٹیاں ہیں۔ بڑی بیٹی کی عمر چار سال اور چھٹی بیٹی کی عمر دو سال ہے۔ دوسری بیٹی کی پیدائش آپریشن سے ہوئی تھی۔ اس کے بعد سے بھائی کی طبیعت خراب رہنے لگی ہے۔

بھائی بھی کمرے کاروردا اور دو کھڑکیاں کھول کر رکھتی ہیں وہ کہتی ہیں کہ بند کمرے میں انہیں ٹھن محسوس ہوتی ہے اور ادا لیتا ہے کہ ان کا سانس بند ہو جائے گا۔ رات کے وقت لائٹ چلی جائے تو بھائی بھی گھبراہٹ میں چپٹے چلانے لگتی ہیں۔

عقلمی صاحب! بعد ازاں بھائی بھائی بھی عرصے پر چاہتے ہیں، بھائی بھی کہتی ہیں کہ میں جہاز کا سنز نہیں کر سکتی، مجھے جہاز میں ٹھن محسوس ہوگی۔ اب ہم سب پریشان ہیں۔ بھائی کو بہت سمجھاتے ہیں۔ وہ وقتی طور پر مان جاتی ہیں پھر تھوڑی اور بعد کہتی ہیں کہ میں نہیں جا سکتی۔

جواب: اپنی بھائی کہیں کہ صبح اور شام آتا میں مرتبہ سورج (22) کی آیت 65، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پئیں اور اپنے اوپر دم بھی کر لیں۔ یہ عمل تین ماہ تک جاری رکھیں۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

پلے پھر تے کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم یا سحری یا قہوہ کارور کریں۔
لاذی یبارئے ناکارہ بنا دیا....

سوال: میری شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں۔ میرے دو بچے ہیں۔ میرے شوہر پانچ بھائیوں میں سب

سے چھوٹے ہیں۔ شوہر کی شادی کا سامرا کا خرچہ ان کے بھائیوں نے اٹھایا۔ میرے شوہر کچھ نہیں کرتے تھے۔ ان کے بھائی بھی کہتے تھے کہ اسے کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہے یہ ہمارا پیارا چیتا اور لاڈلا بھائی ہے۔

وقت کے ساتھ ساتھ اخراجات بڑھے تو بھائیوں کے موز بھی تبدیل ہو گئے۔ میں اپنے شوہر سے کہتی کہ آپ کچھ نہ کچھ کام ضرور کرتے رہیں۔ ساری زندگی تو آپ کے بھائی آپ کے ساتھ نہیں رہیں گے اور نہ ہی آپ کی فیملی خرچہ اٹھائیں گے لیکن وہ میری بات ٹال دیتے تھے۔

دوسرے بچے کی پیدائش کے بعد بھائیوں نے اخراجات اٹھانے سے انکار کر دیا۔ اب میرے شوہر نے اپنے بھائیوں برا بھلا بھلا شروع کر دیا، میں نے انہیں سمجھایا کہ وہ تک تک خرچہ دیں گے۔ آپ کو پہلے ہی سوچ لینا تھا۔

براہ کرم کوئی وظیفہ بتائیں کہ شوہر کا کام میں دل لگے اور انہیں مستقل مزاجی نصیب ہو۔

جواب: روحانی ذاکر حضرت کے صفحات پر بچوں کی تربیت اور بوجہوں میں احسان ذمہ داری کے موضوعات پر تحریریں شائع ہوتی رہتی ہیں۔ کام روحانی ذاکر میں بھی میں نے اکثر یہ کہا ہے کہ زیادہ لاڈ پیار سے بچے کی شخصیت کمزور ہو جاتی ہے۔

بہت زیادہ لاڈ پیار اور ناز خوروں میں پلنے والے بچے بڑے ہو کر عملی زندگی میں بہت دشواریاں محسوس کرتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنا کیریئر کامیاب نہیں بنا پاتے۔

آپ کے شوہر نے جلاذ پیار کی وجہ سے نقصان اٹھانے والے شخصیت کی ہی ایک مثال ہیں۔ بنیاد

کمزور ہو تو اس کے اوپر پیار اثرات قہر نہیں کی جا سکتی۔ کمزور شخصیت (Week Personality) ایک محبوب مخلوق خود کو پریشان کر دینا اور دوسروں کو برا کہنا اور طرح طرح کے القابات سے نوازنا بھی ہوتا ہے۔

سب سے جلاذ پیار کی وجہ سے آپ کے شوہر کی شخصیت میں جو کمی واقع ہو چکی ہے اس کے ازالے اور تعمیر نو میں وقت لگے گا۔ اس کام کے لیے آپ کو سخت محنت اور ان کام آپ کے ساتھ بہت زیادہ تعاون درکار ہے۔

رات سونے سے پہلے انہیں کس مرتبہ سورہ حم السجده (41) کی آیت 35 اور 36، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور طبیعت میں مستقل مزاجی اور ذمہ دارانہ رویے کے لیے دعا کریں۔

اولاد سے محرومی

سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ ابھی تک اولاد نہیں ہوئی۔ میں نے لیڈی ڈاکٹر سے چیک کروایا تو معلوم ہوا کہ میرے رحم میں رسوئی ہے اور ہارمونز شرب ہیں۔

میں نے دو تین ڈاکٹروں سے چیک اپ کروایا ہے کہ اولاد بھی استعمال کیں لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا اب ڈاکٹر کہتی ہیں کہ آپ آپریشن کر لیں۔

میرے شوہر آپریشن سے منع کر رہے ہیں۔ میری ایک جاننے والی کے ہاں جب اولاد نہیں آئی تھی تو انہوں نے آپ سے چند ماہ علاج کروایا تو انہیں اللہ تعالیٰ انہیں اس کے ہاں بچے ہیں۔ میں اپنی جاننے والی کے مشورے پر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔ میری

دعا ہے کہ انہیں فرمائیں اور علاج تجویز فرمائیں۔
جواب: آپ کسی دن اپنے شوہر کے ہنرہ مطلب شریف سے آئیں۔ نینت کی تمام پورس بھی ساتھ لائیں۔ انشاء اللہ پورس کی روشنی میں مشورہ یا علاج تجویز کر دیا جائے گا۔

کاروبار بھیند ہونے کو سے...
سوال: میں نے ایک سال پہلے کامیٹیکس کی دکان کھولی تھی۔ جو چند ماہ چلی۔

ایک دن صبح جب میں دکان پہنچا تو دکان کے دروازے پر دونوں طرف سزا ہوا کرکٹ رکھا ہوا تھا اور پتالوں پر لٹا ہوا تھا۔ میں نے کسی کی شراوت سمجھ کر معافی کر دئی اور دکان کھول کر پڑھ گیا۔ اس دن مجھے وقفہ وقفہ سے گھبراہٹ محسوس ہوئی۔

اس کے بعد سے دکان ہاری کم ہونے لگی۔ دکان میں کامیٹیکس کی تمام شیخ رکھی ہوئی ہے۔ گھر اس کے باوجود کالگ کو میری دکان بھی نظر ہی نہیں آتی۔

وقار صاحب اکاؤنٹنٹ ہونے سے معافی مشکلات میں گھمرا تا جا رہا ہوں۔ کوئی وظیفہ بتائیں کہ میری دکان پہلے کی طرح چلنے لگے اور کاروبار میں خیر و برکت ہو۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد با وضو ہو کر صلیبے پر قبلہ رخ بیٹھ کر 101 مرتبہ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُولِكَ وَصَلِّ عَلَى النَّبِيِّينَ وَالْمُرْسَلِينَ وَالْمُسْتَلِيمِينَ وَالْمُسْتَضِيئِينَ

پڑھ کر برکت و ترقی اور رزق میں فراوانی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

شام کے وقت سات مرتبہ سورہ فاتحہ اور تین تین مرتبہ سورہ لقن اور سورہ اناس پڑھ کر دکان کے چادوں کوٹوں پر دم کر دیا کریں۔ یہ عمل ایکس روڈ تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں اور ہر جمعرات کم از کم دو سو حق افرو کو کھانا کھلائیں۔

رشتہ طے نہیں ہوتا

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

سوال: میری تین بیٹیاں ہیں، میرے شوہر کا دس سال پہلے انتقال ہو گیا تھا۔ میں نے بڑی مشکل سے بیٹیوں کو پالا۔ دو بیٹیوں نے انٹر اوریواک بیٹی نے میٹرک پاس کیا ہے۔

تینوں بیٹیاں سلیف شعار، امور خانہ داری میں ماہر ہیں۔ غربت کی وجہ سے میرے بہن، بھائی، رشتہ داروں نے مجھ سے ملنا جلنا کم کر دیا۔ خوشی ہو یا پتاری کوئی پوچھنے تک نہیں آتا۔

دو دنوں بڑی بیٹیوں کے لیے رشتے کی بہت فکر ہے لیکن ہماری غربت ان کے اچھے رشتوں میں آرزو آ رہی ہے۔ اچھے رشتے آتے ہیں، لاکھوں سے مل کر لیتی پینڈی کی کا اظہار بھی کرتے ہیں مگر ہمہ میں کوئی قیمت جواب نہیں آتا۔ خانا سوئی طاری ہو جاتی ہے۔

رشتہ کروانے والی کہتی ہے کہ کوئی رہائش تبدیل کر لیں، دو بیٹی ہیں کہ رشتہ کرتے وقت لوگ اچھے علاقے اور اچھے گھر کو بھی بہت اہمیت دیتے ہیں لیکن ہم اپنی محدود آمدنی میں اچھے علاقے میں رہائش افروز نہیں کر سکتے۔

کوئی وظیفہ بتائیں کہ میری ان دونوں بیٹیاں کے اچھے گھروں میں رشتے طے ہو جائے اور وہ

خوش و خرم رہیں۔ میں تمام عمر آپ کو دعائیں دوں گی۔ جواب: دونوں بیٹیاں الگ الگ عشاء کی نماز کے بعد ایکس مرتبہ سورہ الاحزاب (33) کی آیت 43 ساتھ ایکس مرتبہ سورہ بروج (85) آیت 14، گیارہ کے حل کے لیے دعا کریں۔

عمل کی مدت کم از کم دو ماہ ہے۔ رہ جانے والے دن شمار کر کے بعد میں پورے کریں۔

مورشد کے وصال کے بعد.....؟

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میں گزشتہ دس سال سے ذل ایست میں مقیم ہوں۔ ایک سال پہلے چینیوں پر پاکستان آیا تھا تو میرا دوست اپنے ساتھ مجھے ایک بزرگ کے پاس لے گیا۔ ان کی صحبت میں ایک گھنٹہ بیٹھا تو میں نے اپنے اندر کافی سکون و خوشی محسوس کی۔

اس کے بعد ان بزرگ کے لیے میرے دل میں ایسی صحبت جاگی کہ میں ہر دوسرے دن اپنے دوست کے ساتھ وہاں حاضری دینے لگا۔

ذل ایست واپس آنے سے دو ہفتے پہلے میں ان بزرگ کے ہاتھ پر بیعت ہو گیا۔ انہوں نے مجھے کچھ وظائف دینے جو میں پابندی سے کر رہا ہوں۔

میراں آئے چند ماہ ہی ہوئے تھے کہ میرے دیر دیر خند پر وہ فرمایا ہے کہ خبر میرے لیے کسی سامنے سے کم نہ تھی۔ میں اپنے آپ کو تنہا محسوس کرنے لگا ہوں۔ ان کے وصال کے بعد سے میری طبیعت میں بہت بے چینی رہنے لگی ہے۔ ہر دوسرے دن خیال آتے ہی میں روئے لگتا ہوں۔ میرے دل میں ہر وقت ان کا

خیال یاد رہتا ہے۔

ایک دن میں نے دوست کو فون پر لینی کیفیت بتائی تو اس نے ایک ایسی بات کی جس سے میں مزید پریشان ہو گیا۔ اس نے کہا کہ ہر دوسرے دن کے وصال کے بعد فیصل کا سلسلہ ختم ہو جاتا ہے۔ اب تمہیں کسی اور بزرگ سے بیعت ہو پڑے گا۔

میرا دل دوست کی بات ماننے کو تیار نہیں، میں صرف اپنے مرشد کا ہوں اور ان ہی کا ہونا چاہتا ہوں۔ جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کے مرشد کی مغفرت ہو اور انہیں جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا ہو، دعا ہے کہ آپ کو ان کے سب متعلقین کو مبرا آجائے۔ روحانی استاد نے آپ کو جواب دینے میں دو بار بیعت سے جاری رکھے۔

سلسلہ طریقت میں بیعت ایک ہی بار ہوتی ہے۔ اب آپ کو انہیں اور بیعت کی ضرورت نہیں۔ اپنے سلسلہ طریقت سے دلچسپی کے ساتھ وابستہ رہیے۔

خوف زدہ رہنے لگی ہوں.....

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

سوال: آج میں جو مسئلہ لے کر آئی ہوں وہ باغیہاں کا مسئلہ ہے۔

میرے دو بیٹے ہیں۔ دونوں پرائیویٹ اسکول میں پڑھتے ہیں۔ گزشتہ دنوں شہر کے اسکولوں کو دھمکیاں ملیں۔ جب لڑکی پر خیر چلی کہ اسکول پر حملہ کیا گیا ہے۔ لڑکی بہت پریشان ہو گئی۔ فوراً بچوں کے اسکول کئی

اور انہیں اپنے ساتھ گھر لے آئی۔ اس واقعہ کے بعد سے میں بہت ڈر رہی ہوں، بچوں کو اسکول بھیجنا کادل نہیں کر رہا مگر پڑھانا بھی ضروری ہے۔ مجھ نہیں آتا کہ اس سلسلے میں کیا کیا جائے۔

بچے جب اسکول جاتے ہیں تو میں بہت خوف زدہ رہتی ہوں۔ اس پر بیٹیاں میری کبری ہارٹ ہیٹ بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ ہمارے ملک میں جلد عمل امن ہو، حالات ٹھیک ہوں، عوام خود کو محفوظ سمجھیں اور تعلیم روزگار اور دیگر معاشرتی کاموں میں بے خوفی کے ساتھ مصروف رہیں۔ آمین

گھبراہٹ اور اضطراب کب سے نجات کے لیے صبح اور شام ایکس مرتبہ سورہ فاتحہ اور گیارہ مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت 2، سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور دعا کریں۔

صبح اور شام ایک ایک ٹھیلے اسپون شہد بھی پیئیں۔

جوڑوں میں درد

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ مجھے پانچ سال سے جوڑوں میں درد کی شکایت ہے۔ پہلے دو ماہ سے سے چند ماہ کے لیے آرام آجاتا تھا، اب دو ماہ سے وقتی فائدہ ہوتا ہے۔ تکلیف بہت بڑھ گئی ہے۔ نماز بھی کر سکی پر پیچھے کر پڑھتی ہوں۔

مردیوں میں تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ دونوں گھٹنوں

قرآن حکیم کی متفکرات آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔

میں سو جن آگئی ہے۔ آپ سے درخواست ہے کہ کوئی روحانی عمل یا نسخہ بتائیں کہ اس تکلیف سے نجات ملے۔
جواب: جوڑوں کے درد کے لیے ایک مفید نسخہ درج ذیل ہے۔

اسکندر، سورنجان، اسپند، خرما، تمام چیزیں چوبیس چوبیس گرام لیں۔

ان تمام ادویات کو باریک سفوف بنا کر رکھ لیں۔ چار چار گرام سفوف شام پانی سے لیں۔

کلر تھرابی کے اصولوں کے مطابق تیار کردہ سرخ شاموں میں تیار کردہ تیل کی ساڑھون چمک پر دوڑاؤں میں پانچ منٹ تک بائیں مٹھی مہینے۔

نظر بد یا حسد

سوال: تمین ہا پیلہ، ہم اپنے نئے مکان میں شغف ہوئے۔ شغف ہونے کے ایک ہفتہ بعد ہی اگلی پٹی گھر کے دروازے پر کالے رنگ کا ایک گلاب کا پھول ملا جو بیٹھی گھر کے اندر لے آئی اور اسنے والد کو دکھایا۔ ای دن شام کے وقت ایک دم بٹنی کی طیبت خراب ہوگئی۔ ٹھنی ڈاکٹر کے پاس لے گئے تو انہوں نے اسے فوراً ہسپتال لے جانے کا مشورہ دیا۔

ہسپتال میں کئی نیت ہوئے مگر کوئی مرض سامنے نہ آیا۔ ایک ہفتے بعد کچھ طیبت بہتر ہوئی۔

ذہنی آہ میں بٹنی سوکھ کر ٹانھا ہوگئی ہے۔ ایک عالم دین سے رجوع کیا تو انہوں نے بتایا کہ کچھ پر خرابوں نے بٹنی پر جادو کر دیا ہے۔ ہم میاں یونیورسٹی میں تھی وجہ سے بہتر پریشان ہیں۔

جواب: حسد ایک نہایت بڑا جذبہ ہے۔ شیطان کے اگسٹے کی وجہ سے یا خود اپنے نفس سے مظہریت

کی وجہ سے حسد کا جذبہ کسی بھی مرد یا عورت کو رواہ راست سے بھٹکا سکتا ہے۔ حسد کے انتہائی معزز مرض میں جلاوگ دو دوسروں کو کامیاب اور خوش دیکھ کر ان سے خواہ خود اپنے طور پر ان کو کرنے لگتے ہیں۔

جادو کے وجود سے اور اس کے مختلف متنی اثرات سے انکار نہیں کیا جاسکتا کبھی کوئی شخص یا کوئی نفاذ ان شخص کسی کے حسد کرنے یا نظرد کی وجہ سے ہی

تیاروں یا تکالیف میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ خود غرضی، جگ دل، جلن اور حسد کے جذبات کبھی کسی پر اتنے زیادہ حاوی ہو جاتے ہیں کہ وہ آدمی کو دوسرے کے لیے انتہائی ضرر رساں متنی کاموں مثلاً جلاو جیسے حرام کاموں میں بھی ملوث ہو جاتا ہے۔

آئیے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ ہر قسم کے شر سے اپنی حفاظت میں رکھیں اور جاسدین کو ہدایت ملے۔

آپ سب اور شام سات مرتبہ سورہ قلن، سات مرتبہ سورہ الہاس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر

پانی پر دم کرنے کی کو پائیں۔

رات سونے سے پہلے ایس مرتبہ سورہی اسرائیل کی آیت 82:

وَتَذَكَّرَ لِيَوْمَ الْقِيَامَةِ مَا كُنَّا نَعْبُدُهُ إِلَّا آلِهَةً مِّن دُونِ اللَّهِ كَمَا نَحْنُ نَعْبُدُهُ الْيَوْمَ مَن دُونِ اللَّهِ لَعَلَّ نَحْنُ مُسْلِمُونَ
مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹی پر دم کر دیا کریں۔ بیٹی کی طرف سے حسب استطاعت مدد بھی کر دیں اور ہر عمرات کم از کم آپس سوچے خیرات کر دیا کریں۔

بیماری کا سن کر مایوس ہو گئیں

سوال: میری اہلیہ کی عمر پچاس سال ہے۔ تین

سال پہلے انہیں بخار ہوا اس دوران ان کے کئی نیت ہوئے۔ ایک نیت میں معلوم ہوا کہ وہ میٹا ٹائٹس B وائرس کی کیر تیر ہیں۔

اہلیہ کو جب سے معلوم ہوا کہ وہ میٹا ٹائٹس کی مریض ہیں تب سے انہیں چل گپ گئی۔ ہم نے بہت کوشش کی کہ وہ دوبارہ نارمل زندگی کی طرف آجائیں لیکن ان کی حالت دن بدن خراب ہوتی جا رہی ہے۔

اب تو انہیں اپنی کوئی گہری میٹھی ہے۔ ہر وقت گم سم رہتی ہیں۔ ایوی سی کی باتیں کرنے لگی ہیں۔ نفسیاتی ڈاکٹر کو بھی دکھایا ہے مگر طبیعت میں کوئی بہتری نہیں آئی۔ ایسا لگتا ہے کہ وہ زندگی سے مایوس ہو چکی ہیں اور ذہنی طور پر خود کو چند دن کا مہمان سمجھتے لگی ہیں۔

جواب: ہو سکتا ہے کہ آپ کی اہلیہ کو ٹھیک طور پر یہ معلوم بھی نہ ہو کہ میٹا ٹائٹس "بی" وائرس کی کیر تیر ہونے کا مطلب کیا ہے؟

اس تکلیف کا سن کر ان کے مذکورہ درود عمل کی وجہ دراصل خود کو ایک موزی اور ہلکے بیماری میں مبتلا سمجھ لیتا لیکن اسے ذہنی طور پر تسلیم نہ کرنا ہے۔

بہت سے لوگ عام بیماریوں مثلاً زلزلہ، کھانسی، سردی، بخار وغیرہ کو تو خاطر میں نہیں لاتے لیکن بعض بیماریوں مثلاً لی، ڈی، ڈی، پائی بلڈ پریشر کو تسلیم کرنے پر تیار نہیں ہوتے۔ مثال کے طور پر ایک بظاہر چاق و چوبند مرد یا عورت کو اپنے معمولات میں کوئی دشواری محسوس ہونے لگے اور ریڈیکل نیت کے ذریعہ پیلے کہ ان صاحب یا صاحبہ کو ڈیپرائس ہے تو اکثر لوگ یہ سن کر فوری طور پر ایک صدمہ کی سی کیفیت میں آجاتے ہیں۔ کچھ لوگ اس حقیقت کو نظر انداز یا Deny کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک

مرتبہ اس بیماری کی تشخیص ہو جانے کے بعد بھی وہ مختلف ڈاکٹروں اور ٹیکسوں سے ملتے ہیں اور انہیں اپنی کیفیت بتا کر ان کی رائے جانتا چاہتے ہیں۔ ایسے لوگ اپنے تشخیص شدہ مرض کو کنٹریم یا دیگر م نہیں کر دانا چاہتے بلکہ دراصل وہ کسی ڈاکٹر یا حکیم کے منہ سے یہ سنا چاہتے ہیں کہ آپ کو ڈیپرائس نہیں ہے یا یہ کہ آپ کو جو ڈیپرائس ہے وہ معمولی پر تیز ہے اور درزش سے ٹھیک ہو جائے گی اور آپ کو ساری عمر وہی مرض کی ضرورت نہیں پڑے گی۔ یہ سب باتیں خود کو مریض تسلیم نہ کرنے کی وجہ سے ہیں۔ مریض تسلیم نہ کرنے کی وجہ ہمارے بعض مدعی رہے اور عقیدتات بھی ہیں۔

Know Hepatitis B and C

تباہیوں کے بارے میں آگہی کی شدید کمی بھی ایک بڑی وجہ ہے۔ ہمارے ہاں معالجوں کو اپنے مریضوں کی تشخیص یا علاج کرنے وقت سلیبی عوامل کو بھی مد نظر رکھنا چاہیے۔

بہر حال اب آپ کی اہلیہ کو مناسب نفسیاتی سہارے (Psychological Support) کی ضرورت ہے۔ انہیں بتایا جائے کہ وہ وائرس کے کیر تیر ہونے کا مطلب کیا ہوتا ہے۔ انہیں مناسب طریقے سے یہ باور کرایا جائے کہ ان کی زندگی کو اس وجہ سے فوری طور پر کوئی خطرہ لاحق نہیں ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ان میں کسی بھی مرض کا سامنا کرنے اور بیماری کے خلاف لڑنے کا جذبہ پیدا کرنے کی کوشش کی جائے۔

ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ صبح شام آن لائن مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت 2

اللہ لا اله الا هو العلی القیوم ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر نبی شفا میں سے تیار کردہ ایک ایک بیانی پانی پر دم کر کے پلائیں۔

رات سوئے سے پہلے 101 مرتبہ درود شریف پڑھ کر اہیہ کے اوپر دم کر دیا کریں۔
نزلہ رہتا ہے

سوال: میری بیٹی کی عمر گیارہ سال ہے۔ دو سال پہلے اسے زلزلہ کی شکایت ہوئی تھی جو دو اوس کے ٹھیک ہو گیا تھا۔ کچھ عرصہ بعد پھر زلزلہ کی شکایت ہوئی۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ناک کی ہڈی بڑھی ہوئی ہے۔

اسے ہر وقت سر میں درود پتا ہے اور اس کی آنکھوں سے پانی نکلتا رہتا ہے۔ کنجیوں میں درد اور کانوں میں بھاری پن بھی محسوس ہوتا ہے۔ برائے کرم میرے لیے کوئی مفید گھریلو نسخہ جو تیز کر دین۔

جواب: زلزلہ زدگان کی شکایت میں ایک موثر نسخہ درج ذیل ہے۔
گل بنفشہ، اسطوخودوس، بلیمچی، گاڑ بان۔

ہر ایک چھچھ گرام لے کر تقریباً دو بیالی پانی میں اچھی طرح جوش دے کر پیے جو شانہ صبح نہاد نہ اور رات کو سونے سے پہلے پیئیں۔ دو دنوں وقت کے لیے تازہ جو شانہ تیار کریں۔

کچھ عرصہ تک دودھ، دہی، کپڑا، ٹھنڈی اور کھنی چیزوں سے پرہیز کریں۔ دودھ پلانا ہو تو اس میں تھوڑی سی چائے ملائیں۔

کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم پنا شافی پنا ستا دھ کرورد کرتی رہیں۔

نافرمان اولاد

سوال: میرے دو بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ شوہر بیرون ملک مقیم ہیں۔ میرے تینوں بچے سچے سے زیادہ نافرمان ہیں۔ جو بات کہوں گے برخلاف عمل کرتے ہیں۔ مجھ سے بہت بد تمیزی بھی کرتے ہیں۔ آپس میں بھی لڑتے رہتے ہیں۔ گھر ایک اٹھانے کی صورت محسوس ہوتا ہے۔

جواب: اللہ تعالیٰ آپ پر اپنا فضل و کرم نازل فرمائے اور آپ کے بچوں کو ہدایت اور فرمانبرداری کی توفیق عطا ہو۔ آمین

رات سوئے سے پہلے ایک سواک مرتبہ سورہ یونس (10) کی آیت 25 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر سب بچوں کا باری باری تصور کریں اور دم کر دیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ حسن سلوک سے رہنے اور آپ کی عزت و خدمت کی توفیق عطا ہو۔ یہ عمل کم از کم پچاس روز تک جاری رکھیں۔

برقوی کا احساس

سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ مجھے شروع ہی سے اپنے شوہر کی طرف سے سرد اور دیکھنے والے کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ وہ بات سے بات میرے ساتھ بہت زیادہ توہین آمیز سلوک کرنے لگے ہیں۔ میں ان کے سامنے خاموش ہی رہتی ہوں اور میری کوشش ہوتی کہ میں ان کا ہر طرح

کا خیال رکھوں۔

میرے شوہر میٹرک پاس ہیں اور ان کی اپنی دکان ہے۔ میرا ایک بیٹا بھی ہے۔ شوہر کے مقررہ وظیفے سننے ہوتے تین سال تو میرے کے ساتھ گزر گئے ہیں لیکن ابھی تو عرصہ قاصر ہے۔

جواب: میاں بیوی کے درمیان کسی بات پر ناراضگی ہو سکتی ہے۔ کبھی آپہاں میں بول چال بھی بند ہو سکتی ہے۔ عورت کا تکلیف ہونے کی وجہ سے شوہر کو فضیلت بھی حاصل ہے لیکن کسی مرد کو اپنی شریک حیات کی توفیق کرنے کا ہرگز اپنی اہلیہ کی عزت نفس کو بھرنے کرنے کا کوئی حق نہیں ہے۔

بعض مردوں کی جانب سے اپنی شریک حیات کے ساتھ کی جانے والی بد سلوکیوں اور بیوی کو دبا کر رکھنے کی کوششوں اور حاصل خود ان مردوں میں پائی جانے والی شدید احساس کمتری یا ان میں اہمیت کی کمی میں پنہاں ہو سکتا ہے۔ بعض مردوں کی صحبت کی خرابی بھی عورتوں کے لیے کئی تکلیف دہ رویوں کا سبب بن سکتی ہے۔

مرد کو اپنے زیر نگرانی افراد خصوصاً عورت پر اپنی برتری کا احساس دلانا ضروری ہو تو اس کا حسن طریقہ عورت کی عزت کرنا اور اس کا خیال رکھنا ہے۔ شوہر کی جانب سے بیوی کی عزت و قدر کرنا عورت کے لیے راحت اور ذہنی و قلبی کشادگی کا اور مرد کی عزت و احترام میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔

آپ بطور وظیفہ رات سوئے سے قبل آتا لیں مرتبہ سورہ الاحقاف (6) کی آیت 165، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں کہ آپ کے شوہر کو آپ کے ساتھ محبت و شفقت اور

حسن سلوک کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم پچاس روز تک جاری رکھیں۔ پانچ دن شمار کر کے بعد میں پورے کریں۔ پڑھائی میں دل نہیں لگتا

سوال: میرا بیٹا بی اے کر رہا ہے۔ چھوٹی بیٹی انٹر میں ہے۔ کچھ عرصہ سے ان دونوں کا رجحان پڑھائی کی طرف کم ہو گیا ہے۔ بیٹا تو دن بھر دوستوں کی کے ساتھ بلا بلا کرتا رہتا ہے۔ اورات دیر تک سینٹ پر بیٹھا رہتا ہے۔ کچھ تو نو فوٹوں جو اب دیتے ہیں کہ ان کا پڑھائی میں دل نہیں لگ رہا ہے۔ وہ کیا کریں....؟

جواب: صبح شام آیس آیس مرتبہ
اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ○
تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک جگہ پھر دم کر کے پلائیں اور دونوں بچوں پر دم بھی کر دیں اور پڑھائی میں سکونتی اور دل لگنے کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل ایک ایک جاری رکھیں۔ جب استطاعت دونوں بچوں کی طرف سے صدقہ بھی کر دیں۔

غصہ نہیں کرنا چاہتی مگر...

سوال: میری ساس بہت اچھی خاتون ہیں۔ مجھے اپنی بیٹیوں کی طرح سمجھتی ہیں اور میرا ہر طرح سے خیال رکھتی ہیں مگر جب انہیں غصہ آتا ہے تو کسی کا لٹلا نہیں کرتیں۔ نہ وقت دیکھتی ہیں نہ ہی جگہ۔ غصہ اتر جانے کے بعد انہما بہت محبت کا اظہار کرتی ہیں۔

ہمارے لیے وقت ہی نہیں۔۔۔

☆☆

سوال: میرے دو بیٹے آٹھ اور چھ سال کے اور ایک بیٹی چار سال کی ہے۔ میرے شوہر سرکاری ملازمت کرتے ہیں۔

ملازمت سے فارغ ہو کر وہ دوستوں میں وقت گزارتے ہیں، رات دیر گئے آتے ہیں۔ صبح دیر سے اٹھتے ہیں، بچے ان کی صورت دیکھنے کو ترس گئے ہیں مگر انہیں کچھ احساس نہیں ہوتا۔

جواب: رات سونے سے پہلے آٹالیس مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت 115، گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کے رویہ میں تبدیلی کے لیے دعا کریں۔ دو ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔ نافہ کے شمار کر کے بعد میں پورے کریں۔

چھوٹے بچوں کا مسئلہ۔۔۔

☆☆

سوال: میرا بیٹا آٹھ سال کا ہو گیا ہے مگر آج بھی وہ رات سوتے ہوئے اکثر بستر گلیا کر دیتا ہے۔

جواب: بچوں کی اس شکایت کے ازالے کے لیے مندرجہ ذیل دیکھی نسخہ مفید ہے۔
کندر 4 گرام، گلنار 4 گرام، مصطکی 3 گرام۔ ان تینوں اجزاء کا سفوف بنالیں۔

اس سفوف سے تین گنا مقدار میں شہد بے کر اسے گرم کر کے اس میں یہ سفوف اچھی طرح حل کر کے معجون بنالیں۔ یہ معجون آدھی چائے کی چمچی صبح نہار منہ اور شام کے وقت کھلائیں۔



جواب: اپنی ساس صاحبہ سے کہیں کہ وہ صبح نہار منہ اکیس مرتبہ سورہ الفراقان (25) کی آیت 63، تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔

یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ جب بھی انہیں غصہ آئے تو آنکھیں بند کر کے درود شریف اور اللہ تعالیٰ کا اسم

يَا وَدُّدُ

کا درود شروع کر دیں۔

قرض کی وصولی

☆☆

سوال: میرے شوہر نے اپنے بڑے بھائی کو ضرورت کے تحت ایک خطیر رقم بطور قرض دی۔ اس کے بعد بھی بڑے بھائی گاہے بگاہے قرض لیتے رہے۔ اب ان کے حالات بہتر ہو گئے ہیں۔ بیٹا بیرون ملک جاب پر لگ گیا ہے۔ یہاں کاروبار بھی سیٹ ہو گیا ہے مگر وہ قرض واپس کرنے میں نال منول سے کام لے رہے ہیں۔

میرے شوہر اپنے بڑے بھائی سے تلخی نہیں چاہتے۔ آپ سے درخواست ہے کہ کوئی وظیفہ بتائیں کہ وہ خود اپنے چھوٹے بھائی کا خیال رکھتے ہوئے قرض کی رقم واپس کر دیں۔

جواب: آپ عشاء کی نماز کے بعد آٹالیس مرتبہ آیت اکرسی گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

چلے پھرتے کثرت سے اللہ تعالیٰ کے اسم:

یا سحی یا قیوم کا درود کریں۔